たった3センチで人生が変わる座り方

片平悦子

朝日新聞出版

CamScannerでスキャン

はじめに

この本を手にとっていただき、ありがとうございます。

これは、**座り方を変えることで、あなたの人生を好転させる本**です。

世の中にダイエットやエクササイズの本はたくさんありますが、「座り方」について述べた本はほとんどありません。

あなたはこんな悩みを抱えていませんか？

- □マッサージや整体、指圧にたくさんお金をかけている
- □肩こりや腰痛のせいで、仕事や勉強に集中できない
- □姿勢が悪いせいで年よりも老けて見られてしまう
- □O脚やがに股に悩んでいる
- □ぎっくり腰になって仕事や遊びをあきらめたことがある

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

1つでも当てはまるのなら、あなたの人生はこの本で変えることができます。

私は整体師として25年間で5万人以上の方々を治療してきました。肩こり、腰痛、O脚など、患者さんの悩みはそれぞれ違いますが、どんな症状であっても**「座り方」が悪い方はすぐに元に戻り、正しい座り方を実行している方はどんどん改善していく**のです。

なぜ、座り方がそんなに大事なのでしょう?

実は、**座り姿勢というのは非常にくずれやすい**のです。立っているときはせいぜい片側に重心をかけたり、周囲に寄りかかるくらいです。

ところが、座っているときは腰や背中を丸めたり、前屈みになったり、後ろに反ってみたり、片側だけに体重をのせたり、脚を組んだり、ひざを開いたり、ほおづえをついたり、机につっぷしたりと、かなりひどい姿勢のまま長時間過ごしている人がた

くさんいます。

くずれた座り姿勢がその人の身体のクセになると、立っているときも歩いているときも、それが抜けなくなります。**ねこ背やO脚で悩んでいる方も、その根本原因は座り方にある**のです。

さらに**長期間過ごすと骨の形自体が変わってきます**。こうなると、元に戻すのは大変です。私はくずれた座り方をしている方を見るたびに、「もったいない」「かわいそうに」と思います。でも、見ず知らずの方に「その座り方、マズイですよ！」と教えてあげるわけにはいきません。

だからこそこの本で正しい座り方を伝えたいと思いました。

あなたが変えるのはたった3センチでよいのです。

やり方は簡単で、2ページもあれば説明ができてしまいます。それがなぜ、1冊の

CamScannerでスキャン

本になるかというと、この座り方を自分のものにして、一生の習慣にしていただきたいからです。

人は「ただ座っている」ということはありません。仕事や勉強に集中していたり、食事をしたりテレビを見たりしてリラックスしています。そんなときでも続けていただけるよう、なぜこの座り方がよいのか、どうやったら続けられるのか、丁寧にわかりやすく説明しました。

よくあるエクササイズやストレッチの本では、たくさんのトレーニングが紹介されています。この本でご紹介するのは、ほんの少しの習慣と方法です。そのかわり、本当に効果のあるものだけを厳選しました。

たった3センチで、あなたの人生がステキに輝きはじめます！

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

はじめに　1

第1章　姿勢を変えれば人生が変わる！

あなたの肩・腰は丸くなっていきます！　16
人生は姿勢で変わる！　21
座っているだけで多大な負担が！　26
痛くなければいい、わけではない！　30
激痛なのに病院では「何ともない」と言われ……　35
ポイントは座っているときの姿勢　41

第2章

坐骨を3センチ後ろに引くだけ！

骨盤こそ、身体の要！ 42
便秘も生理痛も骨盤のせい!? 50
骨盤が傾くと筋力も低下する 54
骨盤が安定すると、精神も安定する 58
正しい座り方はとってもカンタン！ 61
背もたれを使っても大丈夫 71
3カ月でバラ色の未来が！ 73

CamScannerでスキャン

第3章

「坐骨3センチ」から肩こりを治す！

肩こりの根本原因は骨盤にある　76
肩こりの直接原因は肩甲骨にある　79
不眠、頭痛、手足のしびれ……これも肩甲骨のせい？　89
自分でできる肩甲骨チェック　92
カンタンにできる肩甲骨の運動　94
肩こり解消ストレッチ　96

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

第4章

「坐骨3センチ」からのO脚解消！

骨盤が傾くと、股関節もズレる　100
ひざの真下に足を置く　105
なぜ、ひざの位置が重要なのか？　108
脚は組まない、あぐらもNG　111
運動すればするほど悪くなる　113
痛みが出るころには深刻な事態に……　116
「坐骨3センチ」＋「大転子3センチ」　118
ハンカチやスカーフでひざを固定！　120
寝ているときにも脚をしばろう！　124

CamScannerでスキャン

脚をしばって屈伸運動　126
最後の仕上げ！　タオル寄せ運動　128

第5章

「坐骨3センチ」からの下腹スッキリ！

下腹ぽっこりは年のせい？　132
腹筋を鍛えろと言うけれど……　138
腸骨筋・大腰筋を鍛える方法　140
腹直筋を鍛える方法　144

CamScannerでスキャン

第6章 奇跡の「もぞもぞ体操」

下手な整体よりもぞもぞ体操！ 148
仙腸関節をゆるめる効果 150
脊柱狭窄を緩和させる効果 154

第7章 姿勢なんでもQ&A

Q1 床に直接座るときの座り方について教えてください 162
Q2 「坐骨3センチ」を保っていれば、机にひじをついてもいいのでしょうか？ 166

CamScannerでスキャン

Q3 会議などで長時間同じ姿勢を続けていると、脚を組みたくなってきます —— 167
Q4 パソコンをするときの姿勢について教えてください —— 168
Q5 整体院で「左右の脚の長さが違う」と言われました。どういうことでしょうか？ —— 170
Q6 正しい歩き方についても教えてください —— 172
Q7 整体に行ったら「ハイヒールはよくない」と言われました。やめたほうがいいのでしょうか？ —— 174
Q8 子どもの姿勢が悪くて困っています。子どもの姿勢を正すにはどうしたらよいですか？ —— 175
Q9 スポーツをしています。日常生活の姿勢を正すことで、スポーツの記録を伸ばすこともできますか？ —— 176
Q10 姿勢がいいですねと言われますが、肩こりがひどい場合、何がいけないのでしょうか？ —— 178
Q11 姿勢を正していますが、

ときどき指圧やマッサージですっきりしたいと思います。
いい治療院の選び方を教えてください……179

Q12 身体が柔らかいほうが肩こり・腰痛にはよいのでしょうか？……180

Q13 太っていると肩こりや腰痛になりやすいのでしょうか？……181

Q14 受け口が気になるのですが姿勢と関係あるのでしょうか？……183

Q15 妊娠してお腹が目立ってきたら、腰痛になってしまいました……184

Q16 産後の骨盤矯正について教えてください……185

あとがき……188

装丁・本文デザイン TYPEFACE 小林 [illegible]
イラスト 植木 美江

第1章

姿勢を変えれば人生が変わる！

CamScannerでスキャン

あなたの肩・腰は丸くなっています！

もしあなたがいま、オフィスや喫茶店などにいるのなら、近くで座っている人の姿勢に注目してみてください。足を組んだり、でれっとしたり、カブトムシのように腰や背中を丸めたり——そんな人が大半ではないでしょうか？

職場や喫茶店には、悪い座り方のサンプルがいっぱいです……

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

そしてきっと、あなたの背中や腰も丸くなっているはずです。

慌てて姿勢を正した人もいるかもしれません。でも、数分後にはきっと元の丸い背中や腰に戻ってしまうことでしょう。

この本を手にとったあなたは、肩こり・腰痛・O脚、その他の身体の不調を感じていることと思います。**運動や事故などで身体をこわしたことがないのにこうした不調を感じているのなら、間違いなく、その原因は姿勢にあります。**

また、過去に運動や事故などで身体をこわしたことのある方は、ケガをした部分をかばいながら生活するうちに、悪い姿勢が身についていることが少なくありません。

そしてますます、症状を悪化させてしまうのです。

たまに鏡やガラスに映った姿を確認できたとしても、「自分の姿を見よう」と意識した時点で、身体をシャキッとさせてしまいます。

CamScannerでスキャン

鏡に映った自分は、本当の自分ではありません。

たとえ肩こりや腰痛などの痛みを抱えていなくても、なんとなく調子が悪い、疲れがとれない、スッキリしない、という人は、日頃の姿勢に問題がある可能性が大いにあるのです。

CamScannerでスキャン

人生は姿勢で変わる！

姿勢を変えれば身体は変わります。身体が変われば人生も変わるのです。

「そんな大げさな……」

と思う方もいるかもしれません。

しかし、私は治療家として25年間、5万人以上の方を施術してきました。そしてそのなかで、**姿勢を変えることで長年の心身の不調から解放され、人生を好転させた方々にたくさん出会ってきました。**

患者さんが訴える症状はさまざまです。

「デスクワークをすると肩がパンパンに張ってしまう」

「ぎっくり腰で仕事ができなくなってしまった」

「いくら休んでも疲れがとれない」

人それぞれ症状も原因も違いますが、1つだけ共通点があります。「姿勢が悪い」

ということです。

30代後半の主婦の方が、肩こりがつらいと来院されたことがありました。

頭痛もひどく、一日の大半を横になって過ごしているといいます。そのために家事もままなりませんが、どんなに休んでも疲れはとれません。マッサージに行って一時的に痛みが軽減しても、翌日にはひどい状態に戻ってしまうといいます。

お目にかかってすぐに、その方の姿勢に目がいきました。

ねこ背であごが前に突き出し、肩から上が正常な位置にはありません。これでは、生活するだけでどんどん疲労がたまるはずだと思いました。

こんな姿勢では何もしなくても疲れてしまいます！

さらに強すぎるマッサージを頻繁に受けているせいで、肩から背中にかけては亀の甲羅のようにカチカチです。強すぎる力が加わると、身体は刺激から身を守ろうとして筋肉をこわばらせてしまうのです。子どもの頃、鉄棒をすると手の指の付け根にマメができませんでしたか？　あれと同じです。

ご本人はそうとは知らずによりいっそう強いマッサージを要求します。そしてさらに背中がかたまってしまうという、悪循環にハマってしまったのです。

何度か施術をして関節をある程度正しい位置に戻してから、姿勢の指導をさせていただきました。この不調をなんとかしたいと思った彼女は、姿勢の改善に真面目に取り組んでくれました。

そしてその結果、肩こりと頭痛はみるみる解消されていったのです。

さらにそれだけではなく、治療を続けるうちに見た目や性格もどんどん変わっていきました。

本来の彼女は、明るくて話題の尽きない人でした。何度目かの治療でお子さんや旅行のお話などをされるようになり、やっとそのことに気づきました。
ねこ背が治り、腰も伸びて身体のラインが変わったことで、少なくとも5歳くらい若返って見えました。
旦那様もその変化に驚き、喜んでいたとうれしそうに報告してくれました。

姿勢がよくなると、身体も心もハッピーに

CamScannerでスキャン

世の中には事故や病気などやむを得ない事情で正しい姿勢がとれなくなってしまう方もいらっしゃいます。しかし、ほとんどの方は自分自身のクセや習慣によって、間違った姿勢をとり続けているのです。

あなたの身体を痛めつけているのは、あなた自身なのです

正しい姿勢をお伝えしたところで実行していただかなければ、治療の効果はせいぜい3日くらいしかもちません。クセの力というのは、非常に大きいものです。いくら表面を整えても、根本の原因である姿勢や身体の使い方を変えない限り、事態はどんどん悪化していきます。

逆に言うと、**正しい姿勢を保つことができれば、高価な整体やマッサージに行く必要はなくなってきます**

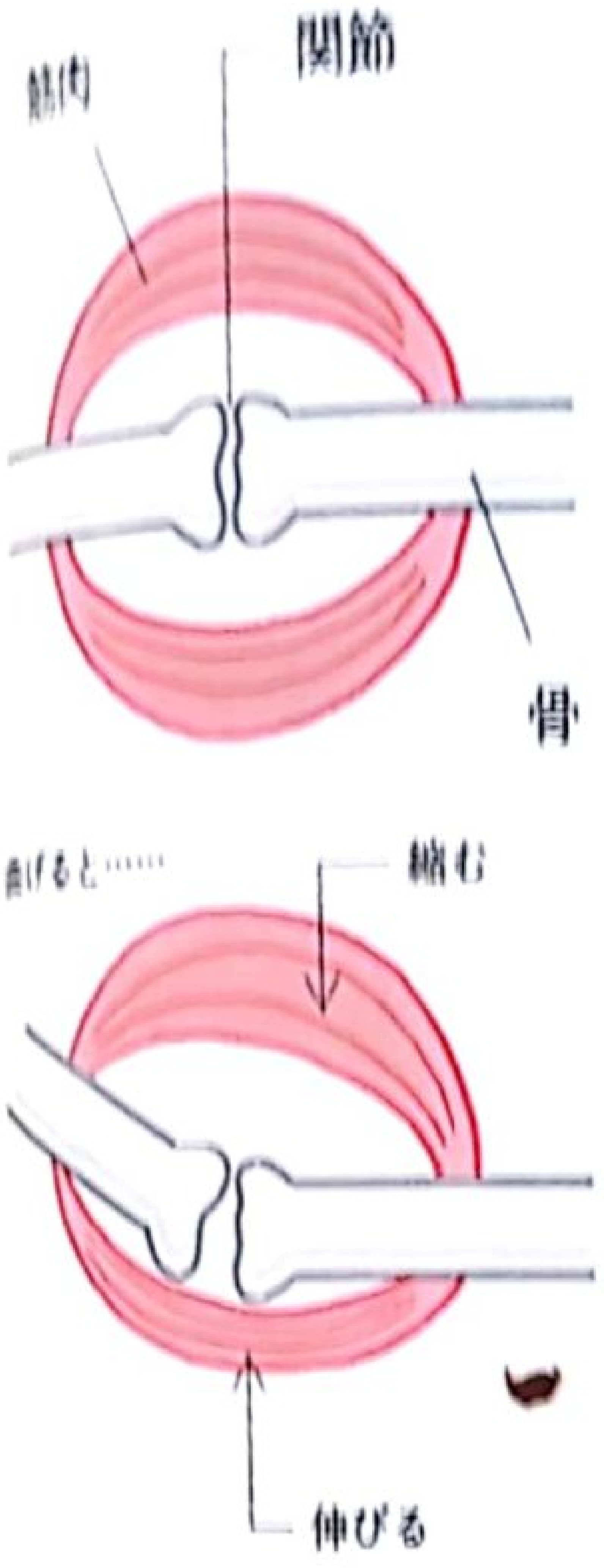
もちろん、あまりにも悪化してしまうと、姿勢に気をつけるだけで身体の状態をよくするのは難しくなってしまいます。そうならないためにも、手遅れにならないうちに姿勢を見直していただきたいのです。

CamScannerでスキャン

座っているだけで多大な負担が！

姿勢の大切さをわかっていただいたところで、そもそもなぜ丸い腰や背中がいけないのかを、もう少し具体的に説明していきましょう。

人間の身体には200個以上の骨があり、骨と骨のつなぎ目を関節といいます。筋肉は、骨からとなりの骨へ関節をまたいでついています。身体は関節が動くことによって動き、筋肉は伸びたり縮んだりして関節の動きを調整しています。



CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

長時間同じ姿勢を続けていても身体が正しい位置で使われていれば、筋肉はそれほど無理をすることはありません。しかし腰や背中が丸まっているとき、腰や背中の筋肉は無理に伸ばされている状態にあります。伸びきった筋肉は正常な位置に戻ろうとします。

つまり、**なにもしなくても身体に負担がかかり続けているの**です。

リラックスタイムのはずが、身体は悲鳴をあげています！

CamScannerでスキャン

たとえばぎっくり腰の大半は、筋肉の疲労がたまって、本来の動きができなくなっているところに、急に重い物をもったり身体をひねったりすることで起こるのです。

「筋肉の疲労ってどういうこと?」という方は、久々に運動した翌日を思い出してください。その日は何事もなかったのに、翌日ふくらはぎがパンパンになり、筋肉痛で歩けなくなります。あの状態です。

筋肉を輪ゴムに例えてイメージしてみるとわかりやすいかもしれません。

若いうちは疲労がすぐにとれ、筋肉(輪ゴム)の弾力も戻ります。しかし加齢とともに疲労がたまり、弾力が戻らなくなります。伸び切った輪ゴムのような筋肉で重い物を急に持ち上げると……。「アッ!!」と言ったときはすでに遅し。ぎっくり腰の一丁上がりとなるわけです。

20代や30代前半くらいまでは、ある程度の無理もきき、寝れば疲労がとれていたと思います。しかし、30代半ば以降になると、疲れがとれにくくなってきます。

CamScannerでスキャン

多くの人は、リラックスしようとして、脚を組んでいるかもしれません。でも、
胴体[illegible]を前面にしていない人は、気持ちが[illegible]、身体が[illegible]
[illegible]しまうのです。

あなたはリラックスしているつもりでも、身体は緊張しているのです。

「痛くなければいい」わけではない！

人間は多少骨格のフレームが悪くても生きていけます。胃が痛いとき、胃に手を当てて背中を丸めたりしませんか？　内臓が弱ったら一大事ですから、骨盤をゆがませたり、背骨をねじったりして内臓を守ります。

しかし、そのぶん負担を強いられている筋肉や関節はたまったものではありません。ゆがみやねじれはどんどん深刻になり、筋肉はパンパン、肩こりや腰痛で「息をしているだけでつらい」という事態になります。

もちろんなかには、多少肩や腰を丸めて生活をしていても平気な人もいます。関節は車や自転車のハンドルと似ていて、「遊び（多少動かしても反応しないところ）」がありります。この「遊び」には個人差があり、この部分が大きい方は多少ゆがみやねじれがあっても症状が出づらいのです。

でも、今平気だからこれからも平気とは限りません。若いときは平気だったのにあ

る年代から肩こりや腰痛を感じるようになった、年齢を経るにつれて症状がひどくなる……ということは、読者の皆さんの多くが実感されているのではないでしょうか？

姿勢の悪さが引き起こすのは、腰痛や肩こりばかりではありません。**足のむくみ**、**集中力の欠如**、**不定愁訴**、**腹部の肥満**、**便秘**なども、姿勢の悪さが遠因となっていることが少なくありません。

身体に起きるこんな変化も、
姿勢の悪さが原因かも……

CamScannerでスキャン

見た目の変化も起こります。**スカートのウエスト部分が回る、ブラジャーのひもが片側だけ落ちる、靴底が片側だけ減る**という人も要注意です。

そのまま放っておけば、**お腹まわりにお肉がついたり、肩の高さが違ってきたり、ねこ背になったり、腰が曲がったり、顔に左右差が出たり**します。こうなってしまうと、どんなおしゃれも台無しです。

姿勢の悪さが引き起こす症状を、主な部位ごとにまとめてみました。個人差もありますが、レベル2や3の段階まで進んでしまうと、自力で治すのは困難です。

こうした症状の原因は姿勢の悪さだけとは言い切れませんが、ひどくなる前に姿勢を見直しておきましょう。

◆腰

レベル1　慢性的な腰痛
レベル2　ぎっくり腰・坐骨神経痛
レベル3　椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症

CamScannerでスキャン

◆肩

レベル１　慢性的な肩こり

レベル２　痛みを伴う肩こり、目がショボショボする

レベル３　頭痛・吐き気・耳鳴り・めまいなどを伴う肩こり、五十肩、胸郭出口症候群

◆股関節

レベル１　股関節の違和感

レベル２　股関節の痛み

レベル３　変形性股関節症

◆ひざ

レベル１　ひざの違和感

レベル２　階段の上り下りがつらい、ひざ裏が伸び切らない、ひざの痛みや水腫

CamScannerでスキャン

レベル3　変形性ひざ関節症、正座ができない

◆足

レベル1　むくみやすい、靴のかかとが外側からすり減る・左右で減りが違う

レベル2　痛みや重苦しさ、冷え性

レベル3　魚の目、タコ、氷水に足を突っ込んだような冷え性

(注)筆者の施術経験にもとづくものであり、正式な基準があるわけではありません。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

激痛なのに病院では「何ともない」と言われ……

レベル２や３の段階になって初めて病院に駆け込む……。そんな方は多いかもしれません。

しかし、こうした症状の根本原因が筋肉に疲れがたまり、関節の動きが悪くなるからだとは、病院では見逃されがちです。

というのも、レントゲンやＭＲＩなどの検査は、身体を静止した状態で行われるため、動いているときの関節の状態は無視されてしまうのです。

83歳の女性患者さんは、ある夜、突然眠れないほどの肩の激痛におそわれました。病院に駆け込み検査を受けましたが、「異常なし」と言われたそうです。湿布と痛み止めを処方されただけで帰されてしまいました。しかし、症状はよくなるどころかますますひどくなる一方です。困り果てた末、ご家族に抱えられるようにして来院されました。

CamScannerでスキャン

3回の施術によって骨盤が正しい位置におさまり胃腸部が動くようになると、彼女の表情にようやく笑顔が戻りました。彼女が姿勢の大切さを知っていれば、こんなにつらい思いをすることはありませんでした。

痛くなってから治療するのは時間もお金も、精神的なストレスもかかります。そしてつらいのは当のご本人です。

もちろん、病院に行って西洋医学の面から問題がないかどうか診てもらうことも場合によっては必要です。しかし、病院では姿勢の大切さを教えてはくれません。

病院だけではありません。学校でも、家庭でも、私たちは「正しい姿勢」を習うことはありません（よく言われる「背筋をのばしなさい！」は正しい姿勢ではありません）。

残念なことですが、**一人ひとりが自分の力で、正しい姿勢を手に入れるしかない**のです。

ポイントは座っているときの姿勢

ここで質問ですが、あなたは一日のうちでどのくらいの時間を座って過ごしますか？

パソコン、勉強、会議、商談、食事、飲み会、テレビ、読書……。

デスクワークの方なら少なくとも6〜7時間、なかには11時間以上座っている、という方もいるかもしれません。

たとえば一日6時間座っている方が、70年生きたとしましょう。

6時間×365日×70年＝153300時間。

つまり、**人生のうち丸々17年以上は座って過ごす**ことになります。にもかかわらず、座り方についてきちんと考えたことがある人は、ほとんどいないのです。

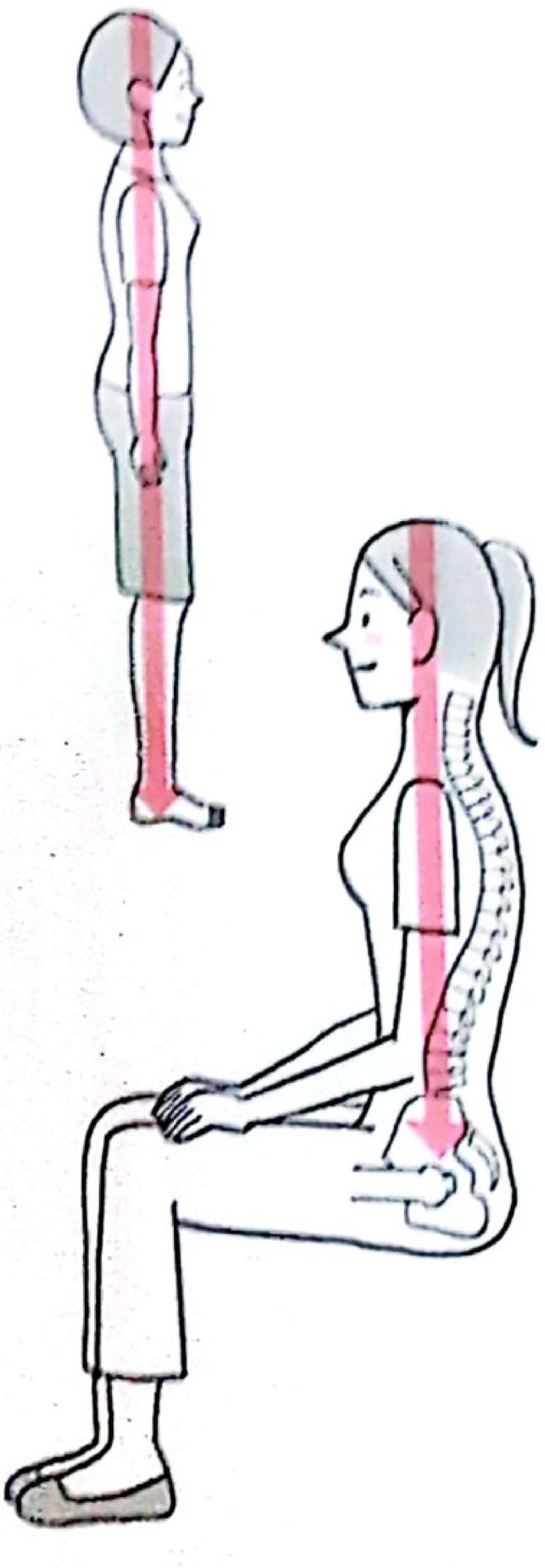
立っているときは、足で体重を支えています。一方、座っているとき体重を支えているのは骨盤です。

CamScannerでスキャン

肉月に要と書いて「腰」と読みますが、実は解剖学的には骨盤こそが身体の要なのです。腰を楽にするためには、骨盤を解剖学的に正しい位置にセットする必要があります。

そうなれば、背骨（脊柱）や股関節、大腿骨など、骨盤に連なる骨や関節がすべて安定し、**腰痛だけでなく、肩や首、背中のこりも、すべて解消されていくのです。**

昨今は骨盤の重要性が認識されるようになり、骨盤矯正のための体操やグッズなど



立っているときは足にかかる体重が、
座っているときは骨盤にかかります

CamScannerでスキャン

が評判になっています。それ自体は歓迎すべきことですが、どんなに運動やトレーニングをしたところで、悪い座り方をしていたら元も子もありません。

具体的に「正しい座り方」とはどんなものでしょうか？

それを次章でご紹介したいと思います。

CamScannerでスキャン

第2章

坐骨を3センチ後ろに引くだけ！

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

骨盤こそ、身体の要！

この章では**人生を変える正しい座り方**をお伝えしていきます。でもその前に、まずは骨盤について理解していただきましょう。

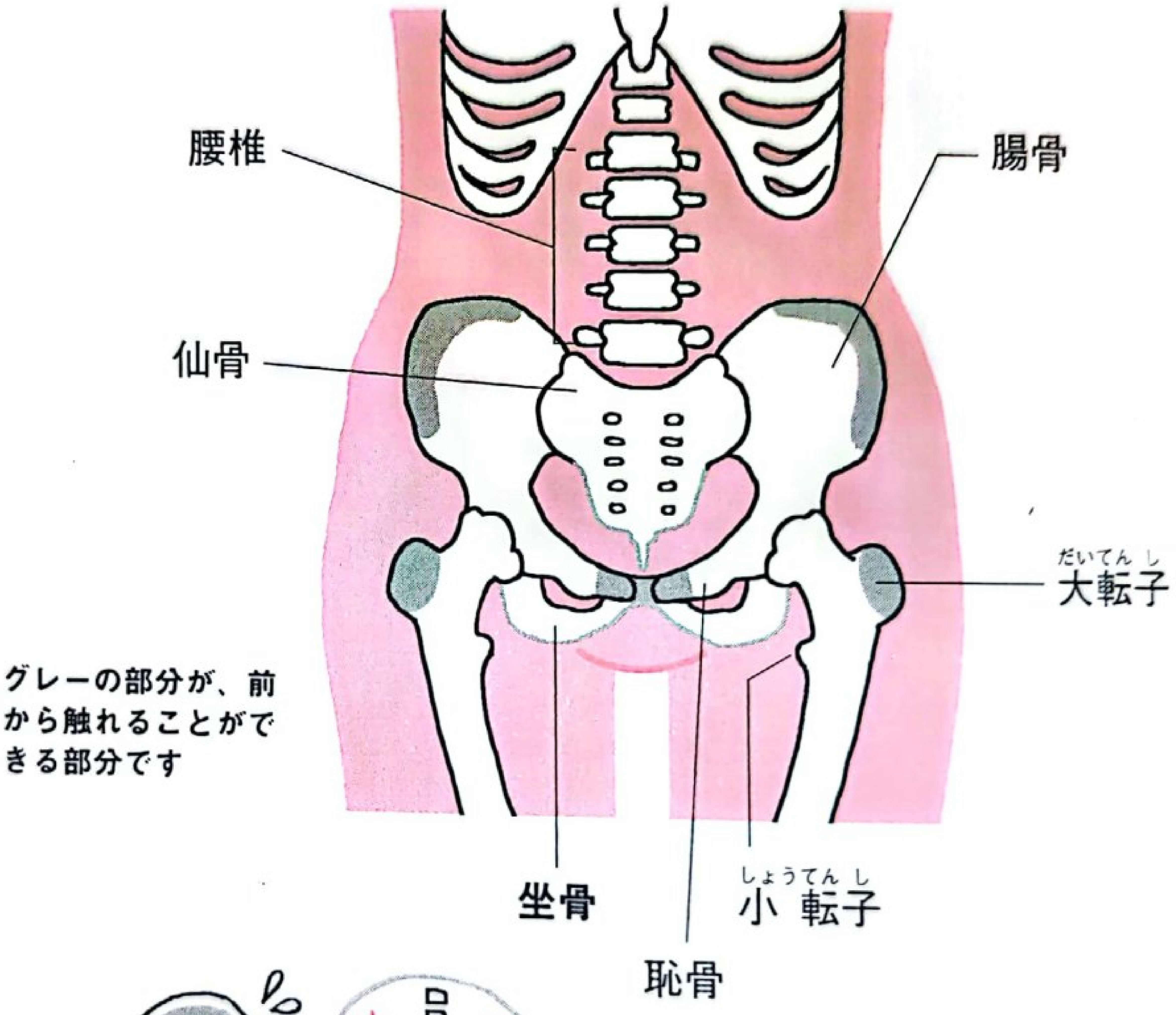
骨盤とは、坐骨（ざこつ）、腸骨（ちょうこつ）、恥骨（ちこつ）、仙骨（せんこつ）、尾骨（びこつ）などの総称です。

骨盤は人骨のなかで、もっとも男女差が出るといわれており、女性の骨盤は男性に比べて幅広で縦が短くなっています。

次ページからのイラストを参考に、**実際に自分の骨盤を触って、**イメージをつかみ取ってください（ここでは、女性の骨盤をご紹介しますので、男性の方はこれより少し幅の狭いものを想像していただければと思います）。

CamScannerでスキャン

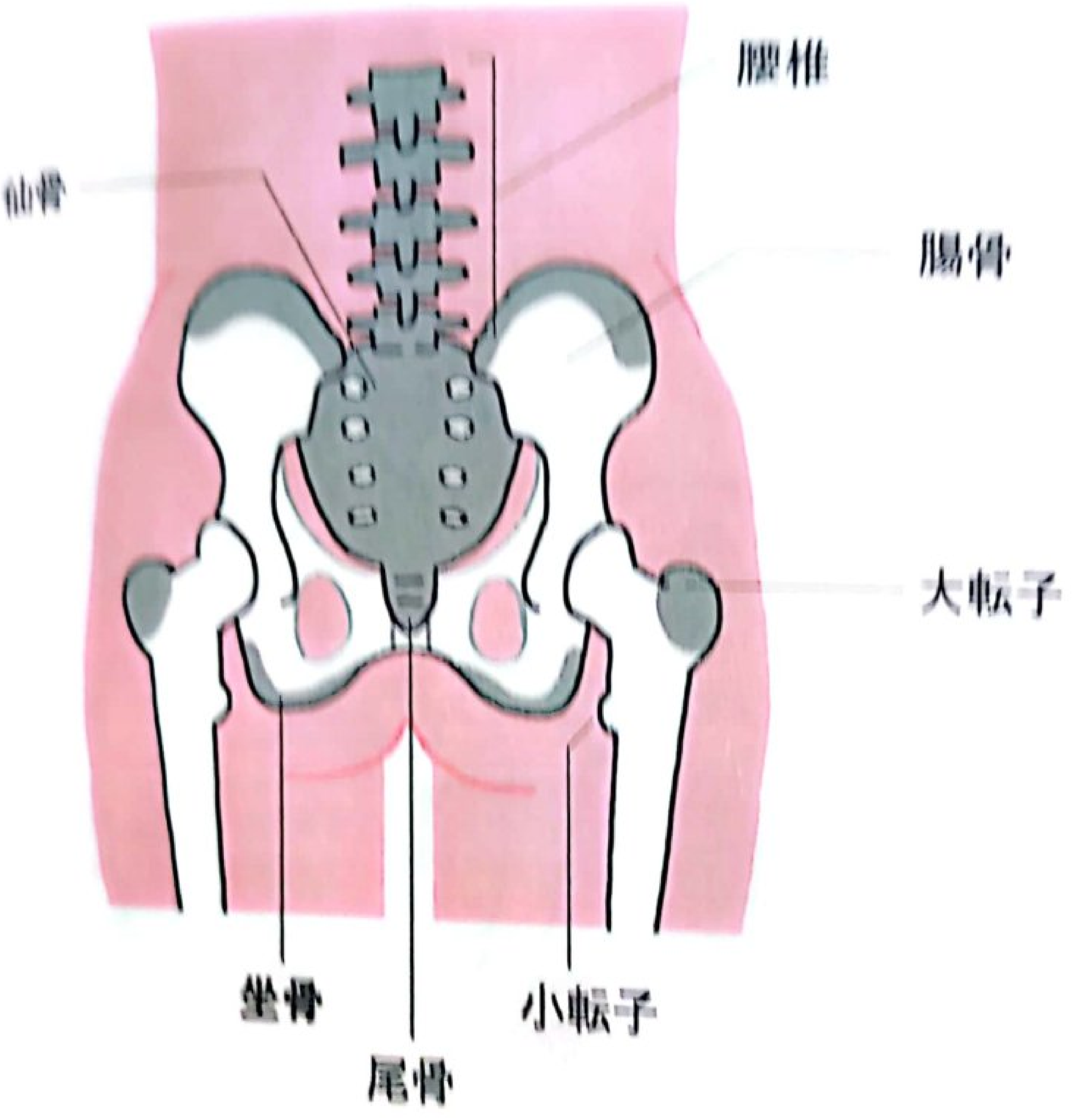
前から見た骨盤まわり



腰に手をあてると、腸骨のへりからお腹側に親指の第一関節がグイグイ入ります。親指が入らない方は、腰まわりが相当固くなっている可能性があります

CamScannerでスキャン

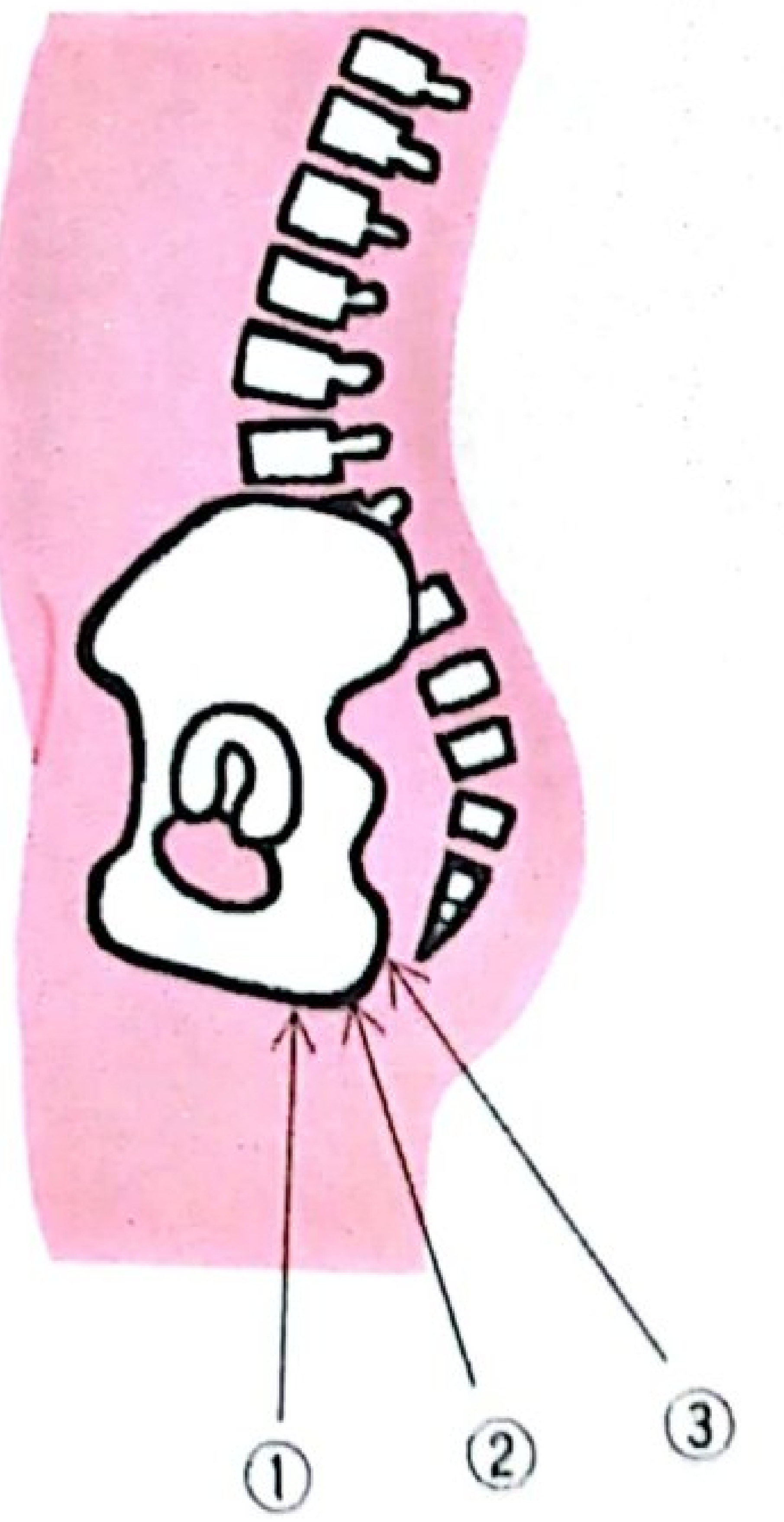
後ろから見た骨盤まわり



グレーの部分が後ろから触ることができる部分です。実際に触って確かめてみましょう

座っているときに体重を支えるのが「坐骨」と言われる部分です。ここが人生を変える座り方のポイントになるのです！

さて、ここでクイズです。坐骨の①、②、③、どの部分で体重を受け止めると、正しく座ることができるでしょうか？



CamScannerでスキャン

正解は①です。

「そんなに前のほうで体重を支えるの!?」

と、驚かれた方もいるかもしれませんね。

そうなんです。**坐骨の前の部分で体重を支えることが、正しい姿勢で座るポイント**なのです。

ところがほとんどの方は、**③で体重を支えているため、骨盤が後ろに傾き、腰や背中が丸くなってしまっている**のです。

のちほど詳しく説明しますが、座っているときに骨盤を寝かせたままでいることで、肩こり・腰痛をはじめとするさまざまな症状が起こってきます。

また、②で体重を支えるのが正しい、と勘違いしている方も多いようです。でも、②のようにとがっている部分を下にしても、当然ながら安定しません。

すぐにコロンッと後ろに転がって、③の位置で体重を支えることになってしまうのです。

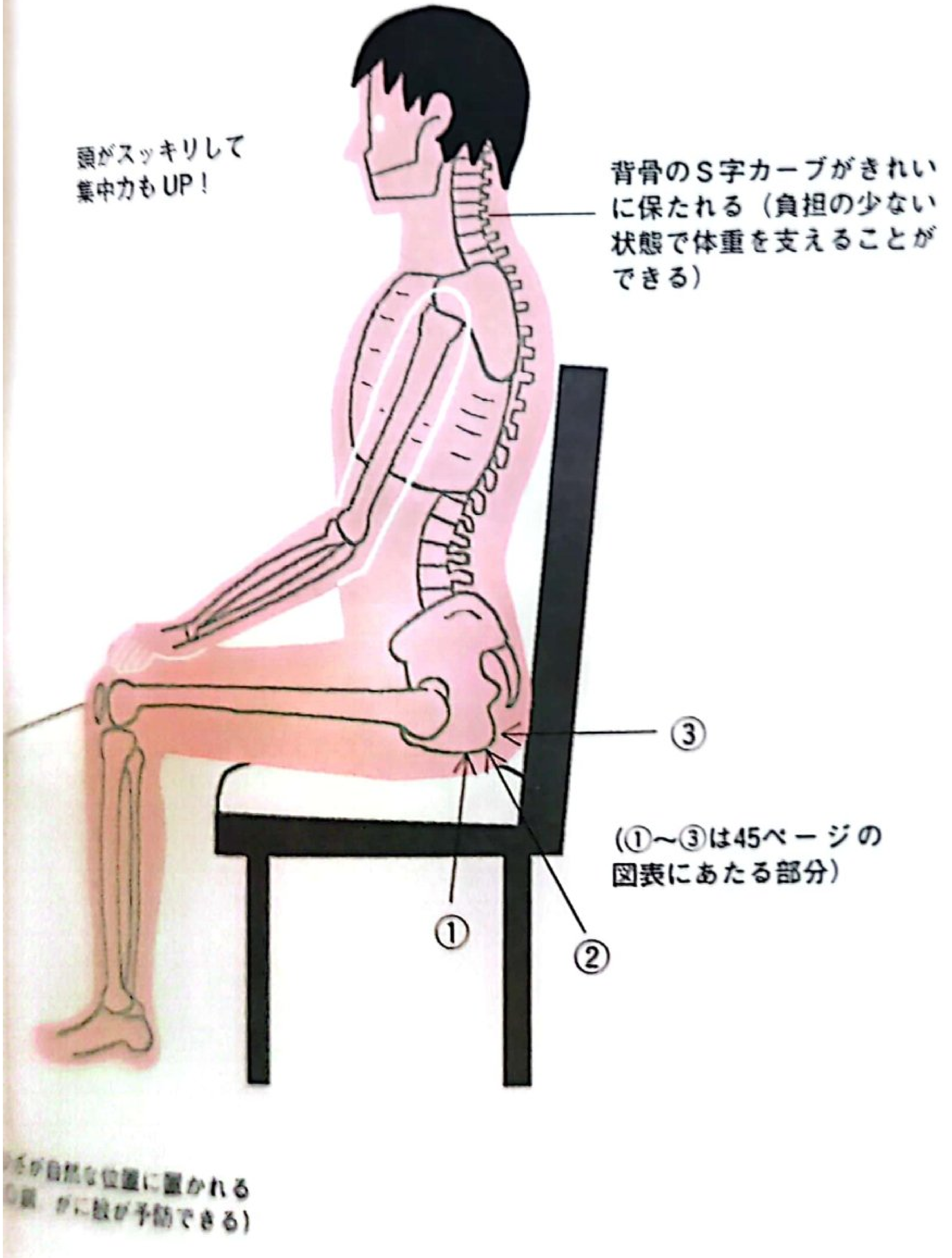
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

治療サロンで患者さんを見ていると、骨盤を立てて座っている方は滅多におられません。程度には差があるものの、９割以上の方は骨盤を寝かせた状態で仕事やリラックスタイムを過ごしているのです。

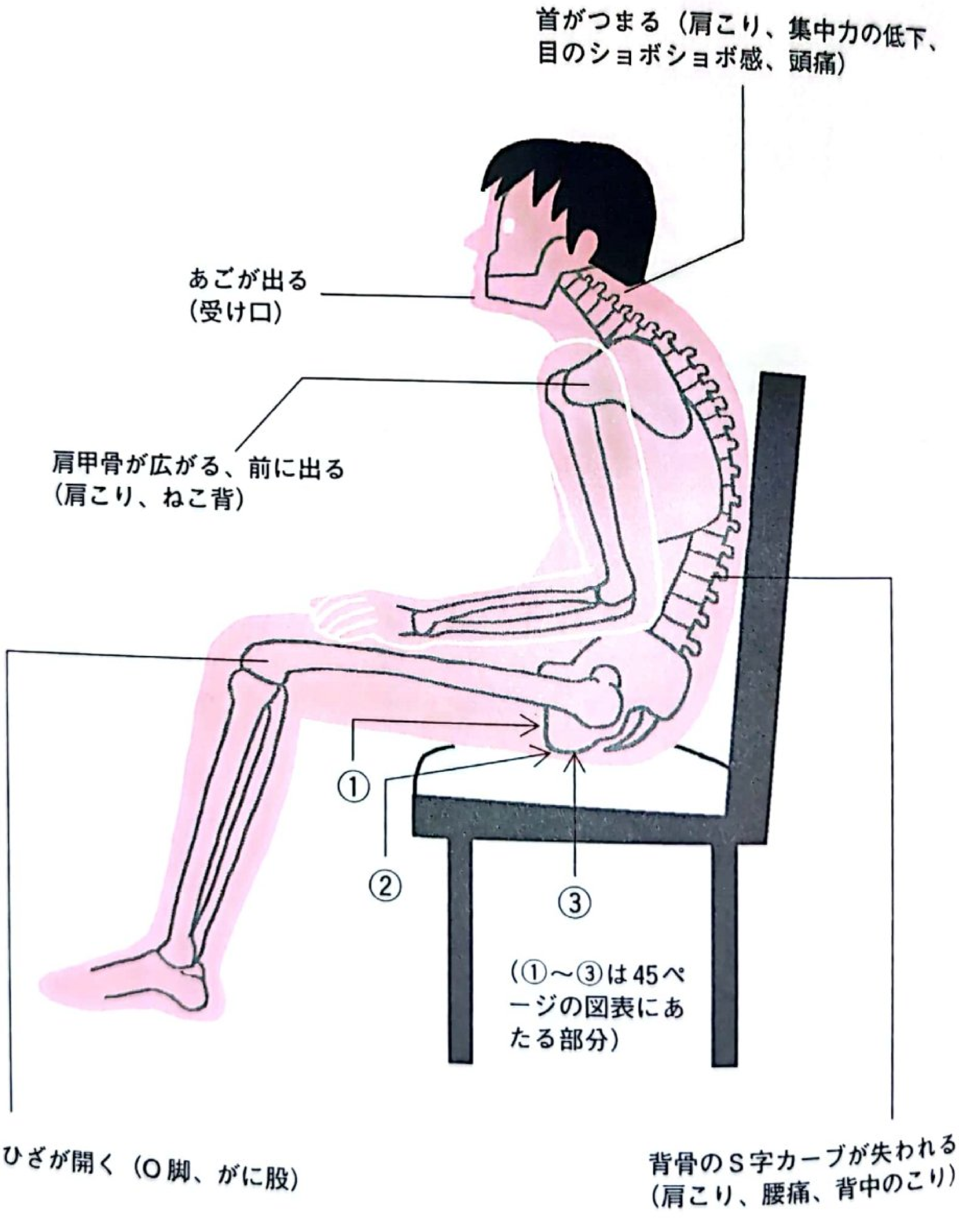
CamScannerでスキャン

骨盤を立てて座ると



CamScannerでスキャン

骨盤を寝かせて座ると

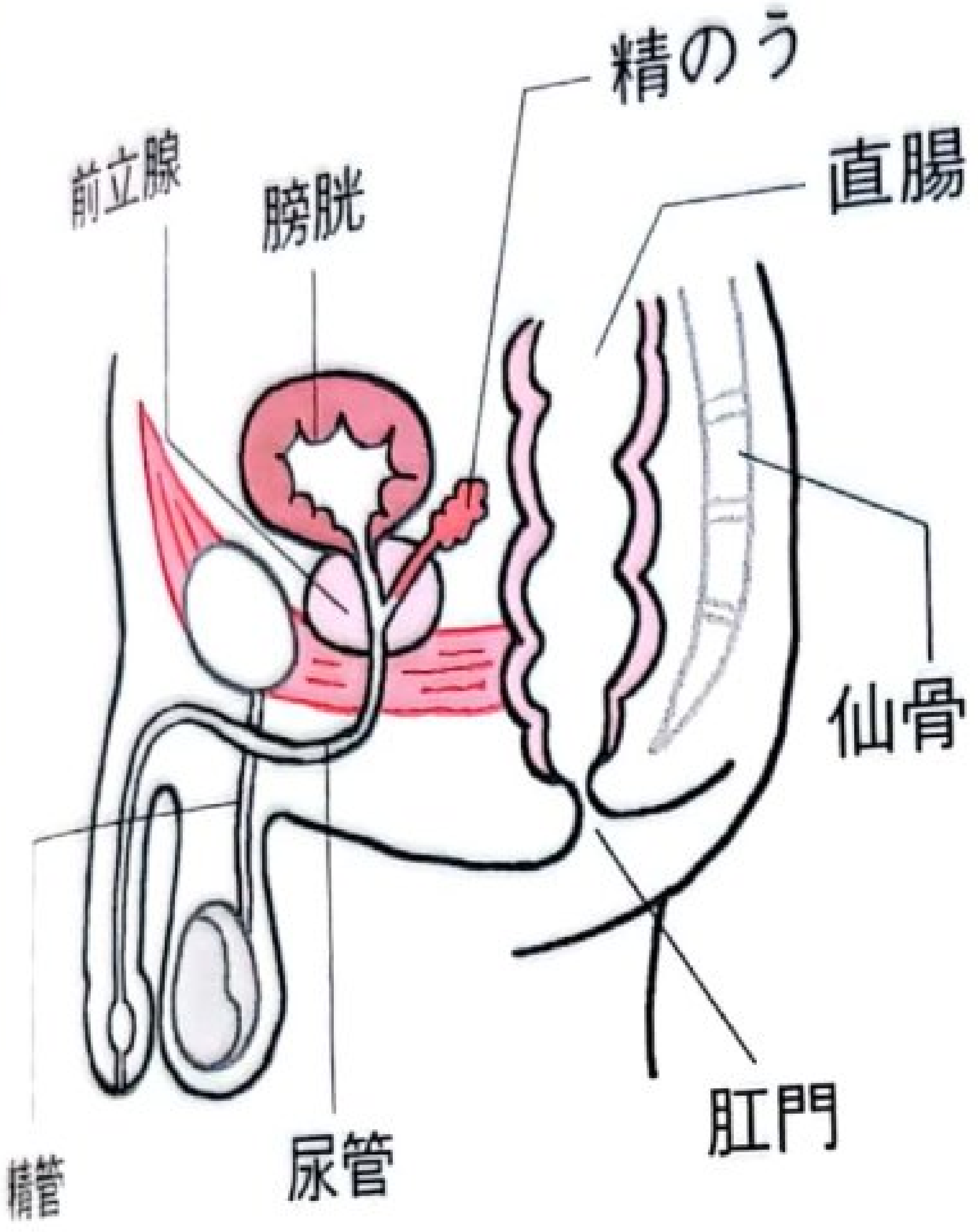


CamScannerでスキャン

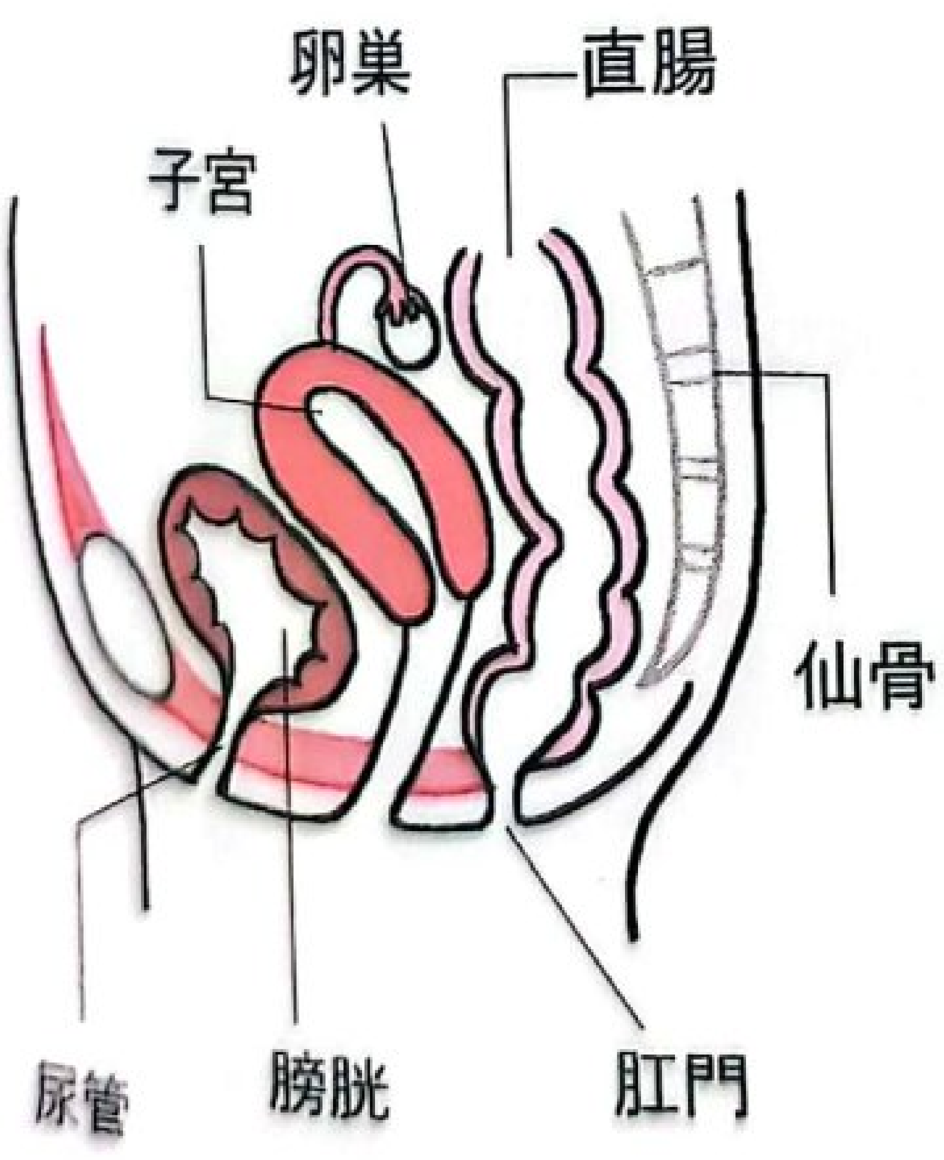
便秘も生理痛も骨盤のせい!?

骨盤の中には左の図のように、**直腸・尿管・膀胱・生殖器（子宮・卵巣、前立腺・精のう・精管）がおさめられています。**

男性の骨盤内の様子



女性の骨盤内の様子



容器の形がくずれたら、中身だって無事ではいられませんよね。**骨盤が後ろに傾ければ、当然そのなかにおさめられている臓器は、おしつぶされてしまいます。**

皆さんは**自律神経**という言葉はご存知でしょうか？

自律神経とは自分の意志とは無関係に働く神経で、リンパ、内臓、血液などを維持・調整しています。自律神経には**交感神経**と**副交感神経**があり、この2つがバランスを取りながら作用しています。

人が活発に活動したり、緊張したりするときには、交感神経が優位になります。一方、リラックスしているときには副交感神経が優位になります。

そして仙骨のお腹側には、**蜘蛛の巣状に副交感神経がはりめぐらされています。**この副交感神経は全身に重要な役割を果たしますが、とくに、直腸・膀胱・生殖器に大きな影響を与えています。骨盤が後ろに傾くと仙骨に負荷がかかり、そのすぐ裏にある副交感神経の働きが阻害され、骨盤内におさめられている内臓の機能も低下しますが、**骨盤を立てると副交感神経が本来の働きを取り戻すのです。**すると、便秘や尿も

CamScannerでスキャン

れ、子宮後屈、生理痛が治ったり、精力が快復したりすることがよくあります。

肩こりに悩んで来院された30代前半の女性は、スラッとした美しい方で、姿勢が悪いようには見えません。治療のために身体に触れましたが、表面の筋肉はやわらかく、それほど深刻な状態には感じられませんでした。

ところが、腸骨と仙骨のつなぎ目の関節（仙腸関節のこと。150ページから詳しくご説明します）が動かず副交感神経の働きが阻害されていることに気づきました。

そこで、「便秘をしていませんか？」とたずねてみると、実は、過敏性腸症候群で便秘と下痢を繰り返していて、生理痛も深刻だといいます。

普段どんな座り方をしているのか伺うと、家ではこたつで、脚を投げ出して足首をクロスしたり、横座りをしているといいます。おそらくそのために、骨盤がゆがみ、本来の関節の動きがなくなってしまったのでしょう。

治療後に姿勢の大切さを伝え、座り方の指導をさせていただきました。1週間後にいらしたときには、**便秘と下痢の繰り返しかかなり改善された**と喜んでいました。

CamScannerでスキャン

また、男性の場合は精力の快復につながることがよくあります。
ぎっくり腰で来院された50代半ばの男性は、3度治療してぎっくり腰がすっかり治ったとき、こんなふうにうち明けてくれました。
「実は、うちの奥さんがすごく喜んでいるんですよ」
てっきり腰の話かと思っていたら、違いました。
「このところ元気がなくて、夫婦関係が遠のいていたのだけれど、ぎっくり腰が治ったらすっかり元気を取り戻してね。これって、関係あるのかな？」
もちろん、あります。ぎっくり腰が治って骨盤が正しい位置にセットされたことで**副交感神経が正常な働きを取り戻し、それが生殖器によい影響を与えた**のです。

(注)ただし、便秘や生理痛、尿もれ、精力減退などにはさまざまな原因がありますから、骨盤の位置を正せばすべてよくなる、とはいえません。

骨盤が傾くと筋力も低下する

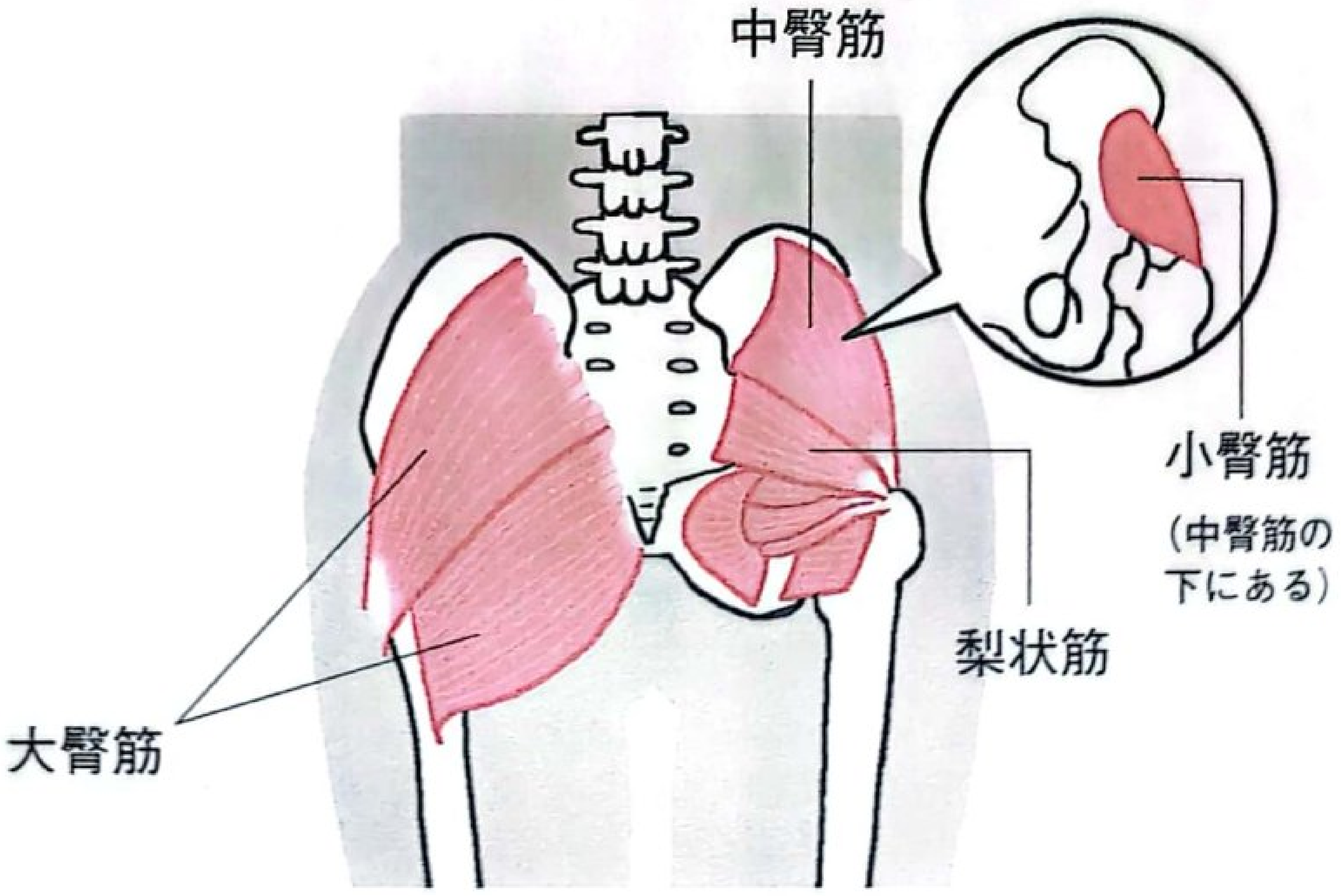
正しい姿勢を保ったり身体を動かすためには、筋肉の働きが大切です。
ひとくちに筋肉といっても、ついている部位や筋肉の長さや大きさによってその働きは異なります。

外側についていて大きくて長い筋肉は大きな動作をするときに働きます。一方、身体の深いところにある短くて小さな筋肉はわかりやすい大きな動きはしませんが、微妙な動きをして大きな筋肉を助けています。

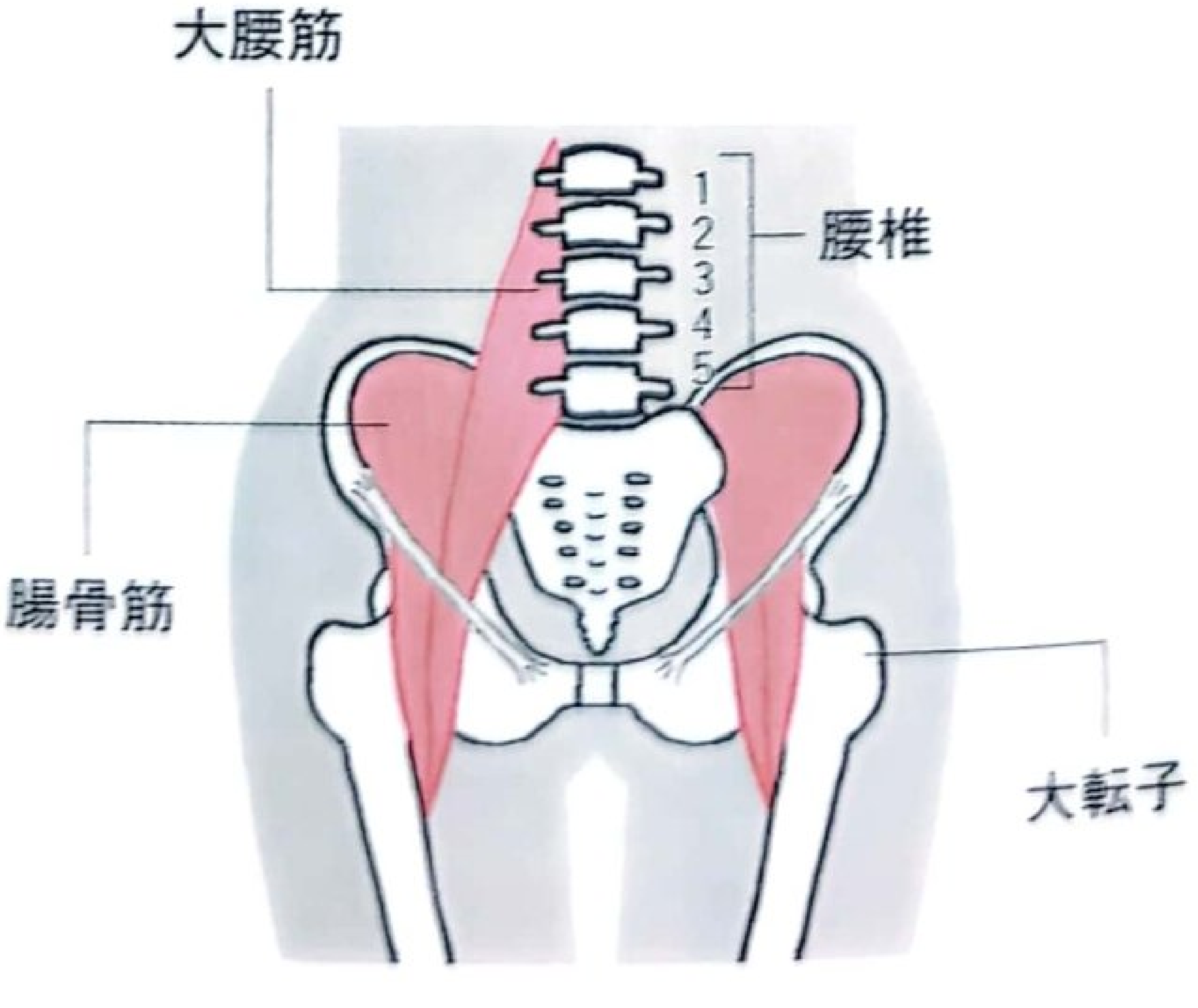
骨盤まわりにも、大小さまざまな筋肉がついています。
骨盤の後ろ側、いわゆる「お尻」と呼ばれる部分には、**大臀筋**という大きな筋肉がついています。その奥には、少し小さな**中臀筋**・**小臀筋**があります。また、**梨状筋**という筋肉もあります。

一方、骨盤の前側には、**大腰筋**と**腸骨筋**という筋肉がついています。

後ろから見た骨盤まわり



前から見た骨盤まわり



CamScannerでスキャン

骨盤が後ろに倒れていると、大臀筋・中臀筋・小臀筋・梨状筋など、骨盤の後ろ側についている筋肉が無理に伸ばされた状態になります。一方、骨盤の前側の大腰筋・腸骨筋は縮んだままたるんでいます。

後ろ側は無理な力で酷使され、疲れて伸び切ったゴムのようになる。
前側はほとんど使われないまま、だらけきっている。

こんな状態が、いいわけがありませんね。姿勢が悪いから筋力が低下し、筋力が低下するからますます姿勢が悪くなる。悪循環です。

「最近体力落ちたなぁ」
と嘆いている方、原因は運動不足ではなく、骨盤にあるかもしれません。

一方で、「私は運動をして鍛えているので大丈夫」という方もいるでしょう。
人間の身体は、ある筋肉がうまく働けないときは他の筋肉がサポートし、総合力で1つの動きができるようになっています。野球やサッカーなどのチームプレーと同じ

ですね。ですから一部の筋肉が使えなくても、すぐに影響が出るわけではありません し、日常生活やスポーツでさえなんとかなってしまいます。

しかし、正しい使われ方をされなければ、100％の力を発揮することはできません。治療サロンにはスポーツをしている方もたくさんお見えになりますが、**普段の姿勢を正したら伸び悩んでいた運動の記録が伸びた、**という方が大勢おられます。

骨盤が正しい位置に戻ると筋肉も本来あるべき位置にセットされます。正しい位置にあるとき筋肉は本来の収縮活動をすることができ、その人の動きに積極的に関われるようになるのです。

CamScannerでスキャン

骨盤が安定すると、精神も安定する

仙骨のお腹側には蜘蛛の巣状に副交感神経が張り巡らされていますから、骨盤が正常な位置にないと、副交感神経はぴりぴりと緊張しています。

私はこれまで5万人以上の方の治療をしてきましたから、**今では姿勢を見ただけでその方の精神状態がわかるようになりました。**

常に腰を丸めている人は集中力がありません。このため判断力がにぶり、決断できず、記憶力が低下して、いつもぼうっとしています。

骨盤が後ろに傾いていると、仙腸関節と腰仙関節（腰椎の5番と仙骨のつなぎめ）に体重がズシンとかかったままになります。腰椎の5番は下半身と上半身のバランスをとる重要な骨なのです。

ここが動かなくなると、椅子にじっと座っていられなくなってしまいます。ひどい

また、**ねこ背であごが前に突き出しているといつもイライラして、ちょっとしたことでもカンにさわるようになります。**首の付け根から頭に向かう椎骨動脈の血管がつぶされてしまうので、脳への血流が悪くなってしまうのです。

骨盤が後ろに傾いていると、すべての行動や思考にだるさやイライラが影武者のようにつきまとい、**無意識のうちにパワーを使っています。**エネルギーの無駄遣いですね。

このパワーをもっと前向きに使うことができたらどうでしょう？

集中力が高まるので、仕事や勉強もこれまでよりもずっと楽にこなせるようになるでしょう。困難にぶちあたったときも、より冷静に的確な判断をくだせるようになります。いつもほがらかでいられるので、人間関係もスムーズになります。家族や部下、上司も、その変化に驚き、喜ぶことと思います。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

大げさなことを言っているわけではありません。実際、そういう方をたくさん見てきました。丸くなった腰や背中が正常だと思っている方は、自分がいつもぼうっとしていることやイライラしていることに気づいていないのです。

骨盤の傾きを治したとき、初めてそれまで自分がいかにつらい思いをしてきたのか、無駄なイライラを抱えてきたのかに気づきます。そしてその瞬間、全員が「ああ、なるほどね」とにっこりされます。体格のいい男性でも、このときの笑顔はとびきり優しい表情で、私も思わず癒（いや）されてしまいます。

正しい座り方はとってもカンタン！

骨盤がいかに大切か理解していただけたでしょうか？
お待たせしました。いよいよ人生が変わる座り方をお教えしたいと思います。この座り方のすごいところは、**骨盤が正しい位置にセットできる**ところです。やり方はとってもカンタンです。

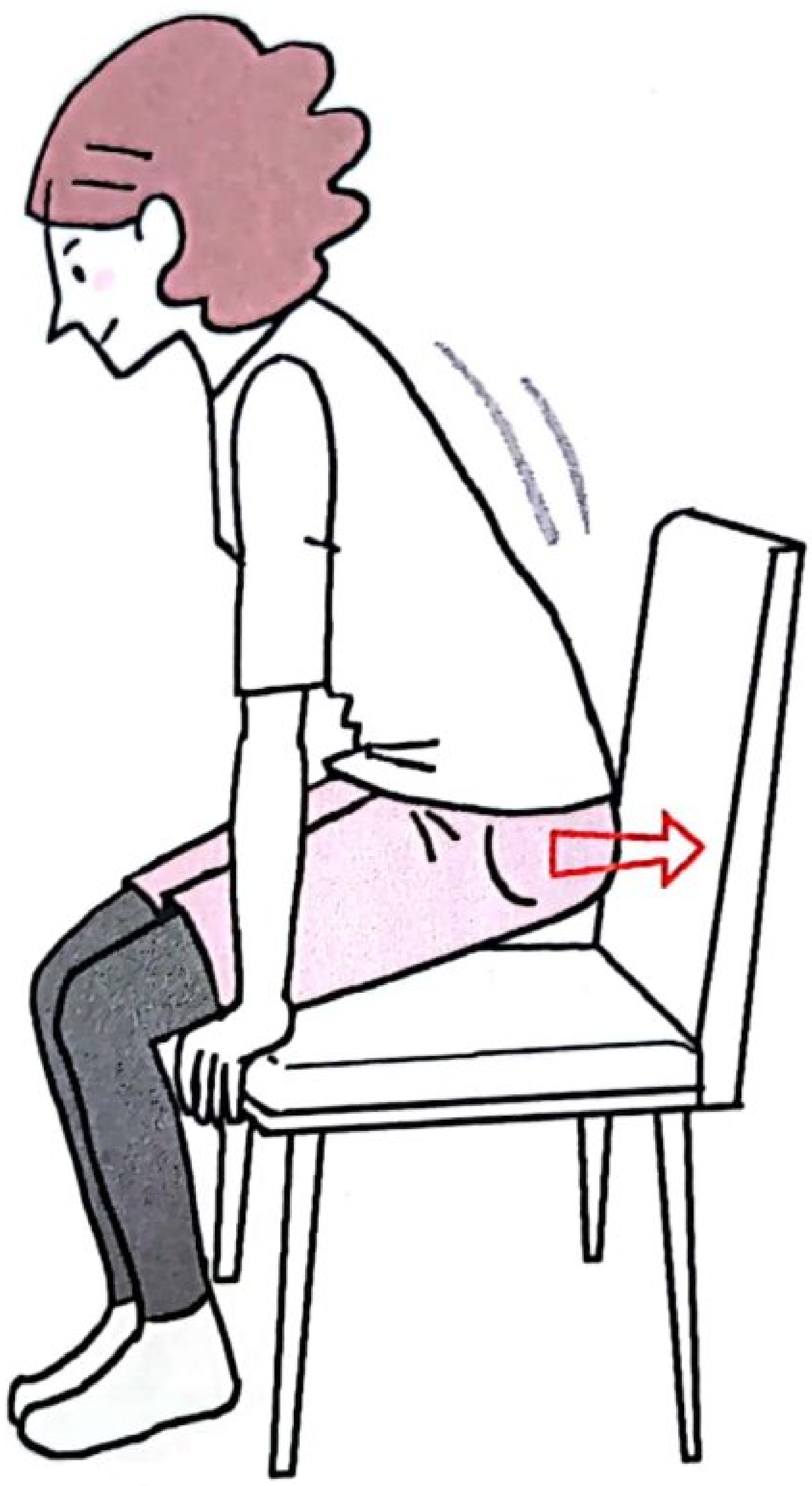
椅子の座面に触れる大きくてゴロゴロした骨、坐骨をいつもより3センチ後ろに引いて座るだけです。すると、46ページでお伝えしたように、**坐骨の前のほうで座る**ようになります。

ただ、それだけです。
でも、とても大切なところなのでもう少し丁寧にみていきましょう。

CamScannerでスキャン

1

椅子の前方に手をついて足に体重をかけ、坐骨を少し浮かし3センチ後ろに引きます



CamScannerでスキャン

2 その腰の角度を保ちながら上体を起こします

簡単なのでつい「できているつもり」になってしまいますが、間違って覚えてしまっては意味がありません。ポイントをチェックしてみましょう。

※[illegible]のブログで、動画を公開しています
[illegible]

□チェック1　反り腰になっていませんか？

「坐骨3センチ」を実行するうえでもっとも多い間違いが反り腰です。「坐骨を3センチ後ろに引いてみてください」と言うと、「こうですか？」と、見事な反り腰を見せてくれる方は少なくありません。

「坐骨3センチ」の典型的な間違いです

「坐骨3センチ」は、**「お尻を3センチ後ろに突き出すこと」**でも、**胸をはってウエストを前に出すことでもありません。**もし、「坐骨3センチ」の姿勢をとったつもりなのに、**肛門のあたりに重心が乗っているようなら、間違いなく反り腰になっています。**

なぜ、反り腰がいけないのでしょうか？

実は、私たちの頭というのは非常に重く、ボウリングの玉くらいあります。この重たい頭が首・肩・背中・腰のこりや痛みに大きく影響を与えているのです。

背骨というのは実はまっすぐに伸びているわけではなく、**生理的弯曲（せいりてきわんきょく）というゆるいS字状のカーブ**を描いています。このカーブがあると、頭の重みが各関節で分散されながらもっとも効率のよい形で首・肩・背中・腰を伝わるため、身体の負担が少なくてすみます。

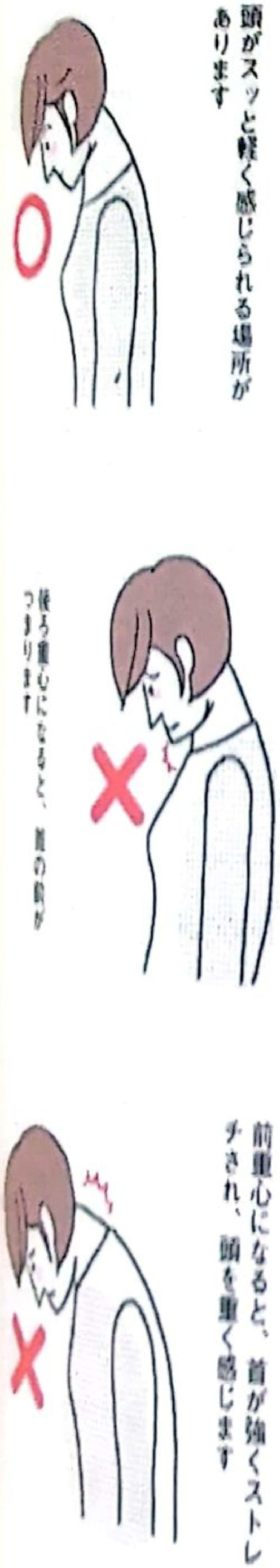
ところが、反り腰や丸い背中によってS字が崩れると、カーブのキツイ部分に集中的に負担がかかり、その部分を中心にこりや痛みが発生するのです。

反り腰での座り姿勢は大変不自然なため、5分も経つとつらくなってきます。もし、「坐骨3センチ」を実行して痛みを感じるようなら、反り腰を疑ってください。

□チェック2　頭の位置は正しいか？

「坐骨3センチ」を実行したものの、時間の経過とともにどんどん頭の位置が後ろにいく……。反り腰になってしまう人にありがちなことです。長年後ろ重心で座り続けていたため、正しい重心の位置を不自然に感じてしまい、頭だけ後ろに傾けてしまうのです。

「坐骨3センチ」で首や肩まわりに苦しさを感じたら、**「坐骨3センチ」で首を下に傾け、頭の位置を前後にずらしてみましょう。**



頭がスッと軽く感じられる場所があります

後ろ重心になると、首の前がつまります

前重心になると、首が強くストレッチされ、頭を重く感じます

頭がスッと軽くなり、首の裏側が適度にストレッチされるのが、正しい頭のポジションです。その位置で顔をあげてみましょう。

「え⁉　こんなに前屈みなの？」

と思った方もいるかもしれません。でも、窓や鏡で自分の姿を横から眺めてみてください。まっすぐきれいに座っていて、決して前屈みにはなっていません。

それまで腰や背中を丸めて座っていた方ほど後ろ重心こそが正常であり、まっすぐきれいな姿勢を「前屈み」と感じてしまうようです。

頭が後ろに傾き過ぎると、首を下げてもあごがつまってしまい、首の後ろがほとんど伸びません。反対に前のめりになっていると、頭の重みをずっしりと感じ、首の裏が強くストレッチされます。

「坐骨3センチ」の習慣をつけ、正しい平衡感覚を取り戻してください。

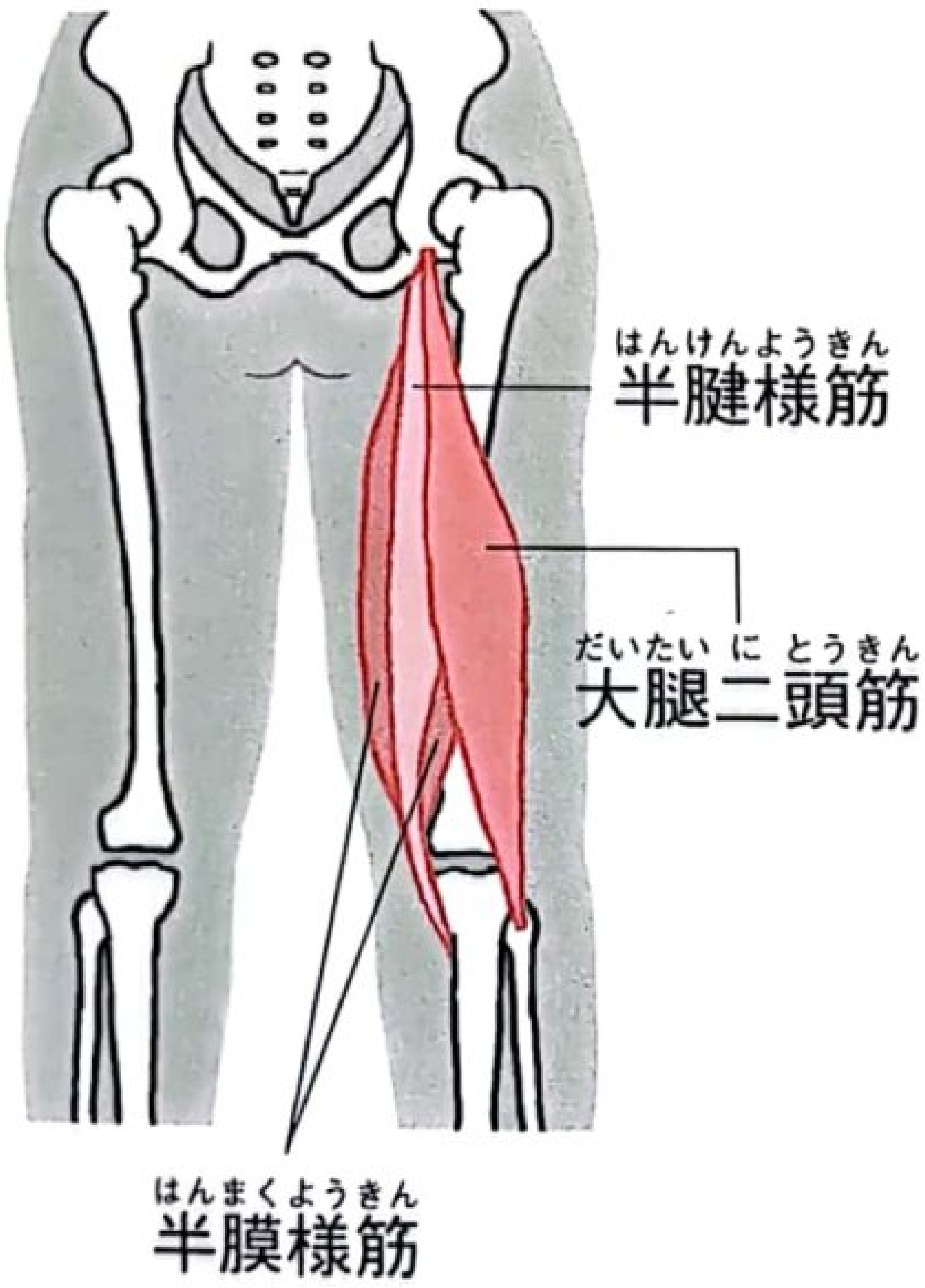
CamScannerでスキャン

□チェック3　太ももの裏側がストレッチされているか？

「坐骨3センチ」の姿勢を実行すると、太ももの裏側がストレッチされたように気持ちよく伸びてきます。

太ももの裏側には次のイラストのように大きな筋肉がついています。

後ろから見た図



横から見た図

45ページの図の②や③に体重をのせていると、太ももの裏側の筋肉は本来よりも縮んだ状態におかれます。

「坐骨3センチ」を実行して①に体重をのせると、太ももの裏側の筋肉が正常な状態に戻ります。すると、これまで太ももの裏側を縮めた状態で座っていた方ほど、太ももの裏側がストレッチされている感覚を味わうことになるのです。

太ももの裏側がストレッチされると、お尻がキュッと引き締まり、垂れ尻の予防になります。**座っているだけで、ヒップアップ効果まで得られる**のです！

「坐骨3センチ」の姿勢に慣れてくると、ストレッチされる感覚を感じづらくなりますが、それは、筋肉が本来の状態に戻った証拠。

そうなるまで、がんばって続けていきましょう。

CamScannerでスキャン

□チェック4　腰の筋肉はふんわりしていますか？

「坐骨3センチ」で座ると余分な力が抜け、腰の筋肉がふんわりやわらかくなります。逆にいうと「腰の筋肉がふんわりするところ」を探すことで、正しい上半身の位置を確認することができます。

イラストの位置に親指をグッと深く入れましょう。そのまま上体を前後に少し移動させます。**深く入れた指に触れる筋肉がふわっとするところ、そこがあなたの上体が軽くなるベストポジション**です。

腰のあたりに親指をグッと入れます

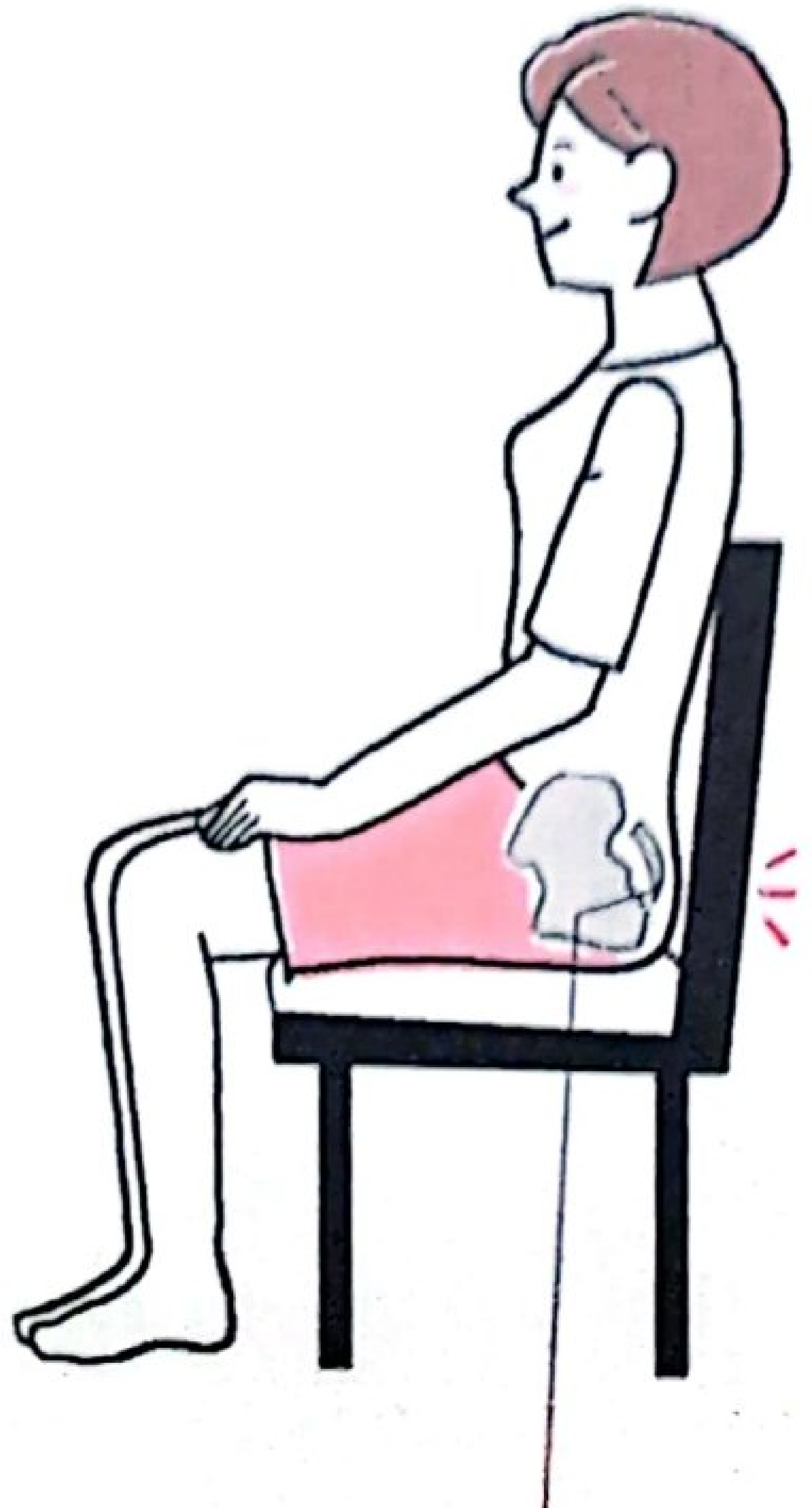
上体を前後させると、筋肉が一番やわらかくなる位置がみつかります

CamScannerでスキャン

背もたれを使っても大丈夫

「坐骨3センチ」は身体に優しい座り方ですから、背もたれなしでも楽に座っていられるかと思います。でも、背もたれを使いたい人は、使っていただいても大丈夫です。

ただし、背もたれを使いながら「坐骨3センチ」を保つには、尾骨を椅子の角に押しつけるように座る必要があります。



このため、座面と背もたれがほぼ直角で、座面が固い椅子が適しています。「重心を前に置くことが大事と言っていたのに、大丈夫?」と思われる方もいるかもしれません。

しかし尾骨がしっかりと椅子の角に固定されたまま背もたれを使えば、多少後ろに重心がかかっても背中や腰が丸くなったり、反り腰になることはありません。このため、45ページの①にあたる部分で体重を支え続けることができるのです。

ただし、尾骨を角に押しつけて座ることができない椅子もあります。ソファーや籐の椅子など、座面が柔らかかったり奥行きがありすぎるものです。これらの椅子を使用するときには、背もたれなしで座ったほうがよいでしょう。

どうしても背もたれに頼りたいときには、椅子と背中の間にクッションを入れるなどして、坐骨の前のほうで体重を支えられるように調整してください。

CamScannerでスキャン

3カ月でバラ色の未来が！

このようにとってもカンタンな「坐骨3センチ」ですが、**骨盤の傾きやゆがみがひどい方ほど、最初はつらく感じます。**

仙腸関節がかたい方は、仙骨の両側の部分がしめつけられるように痛くなってくるかもしれません。

腰椎がかたい方は、腰椎の部分がしめつけられるように感じるかもしれません。

腰や背中を丸めて生活をしていた方は、正しい位置にセットされた肋骨の動きに肩甲骨がついていけず、肩まわりが苦しくなったり肩こりがひどくなったりします。

私の治療サロンでは、骨格の位置を正しくセットしてから姿勢の指導をするため、ほとんどの方はスムーズに「坐骨3センチ」を実践できます。しかし関節を正常な動きにする治療をせずに姿勢から正そうとする場合は、最初は違和感が強く、痛みを伴

うこともあるかと思います。

でも安心してください。

軽症な方なら1カ月で、中程度なら2カ月、ひどい方でも3カ月ほどでこの姿勢でいることが心地よくなってくるはずです。

「坐骨3センチ」がつらい方ほど、これまで身体に負担をかけてきたはずです。「つらいからや〜めた」などと思わずに、自分の身体へのこれまでのお詫びと感謝をして、がんばって続けてみましょう。5年、10年、20年……と続けてきた悪い習慣を変えるのはカンタンではありません。でも、**3カ月も待てばバラ色の未来が見えてきます！**

ただし、間違った姿勢を続けていては逆効果ですので、ときどき1〜4のチェックをしてみてくださいね。

第3章

「坐骨3センチ」から肩こりを治す！

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

肩こりの根本原因は骨盤にある

私の治療サロンで腰痛と並んで多いお悩みが肩こりです。ビジネス・パーソンから主婦、高齢者、さらに昨今では小学生の頃から肩こりに悩まされる人もいます。

日本人の生活スタイルが変わり、身体を動かす機会が減ったこと、長時間同じ姿勢でパソコンや事務作業、ゲーム、車の運転などをすることが原因だといわれています。

ところで、肩こりのとき、あなたはどこに自然に手が行きますか？

多くの方は、こんなふうにするのではないでしょうか？

肩こりのときは、つい肩に手がのびますが……

たしかに肩や首に触れると、気持ちがよく感じます。

でも、肩や首をもんで楽になるのは一瞬だけ。その効果はなかなか持続しないのではないでしょうか？ というのも、肩こりの根本原因は骨盤にあるからです。

実は、2章でご紹介した「坐骨3センチ」を実践するだけで、肩こりはかなり改善されます。

肩こりを抱えている方の大半は、背中と腰が丸くなっています。背中や腰、首まわりの筋肉が無理に引き伸ばされてヘトヘトになってしまうのです。「坐骨3センチ」によって骨盤が正しい位置にセットされると、

背骨が伸びる（背中の筋肉に無理な負担がかからなくなる）
↓
肩が後ろにくる（肩の筋肉に無理な負担がかからなくなる）
↓
あごが引ける（首の筋肉に無理な負担がかからなくなる）
↓

頭を楽に支えられるようになる（首・肩・背中・腰の筋肉の負担が減る）

という好循環が起こり、肩こり解消につながります。

私の治療サロンでは、肩こりを訴えて来院された方に対しても、治療のなかで正しい座り方を指導していました。すると、それだけで肩や背中が楽になることがよくあります。

実際、長時間座り続けていると、腰だけでなく肩まわりがつらくなってくるのではないでしょうか？　同じ姿勢をとり続けていると筋肉は疲れてきますが、それ以前に座り方に大いに問題があるのです。

あなたが「背中のこり・肩こり」と思っていたものは実は骨盤の傾きが引き起こしていたということです。肩こりの根本的解決のためには、「坐骨3センチ」を実行していただくしかありません！

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

肩こりの直接原因は肩甲骨となる

しかし、一生懸命ストレッチだけでは頑固な肩こりを治すのには時間がかかります。肩こりを早く解消させるためには、肩こりの直接原因にアプローチする必要があります。

そこで注目したいのが、**肩甲骨**です。**肩こりの直接の原因は、肩甲骨の動きが悪くなることにあります。**

ここで肩甲骨について、説明していきたいと思います。ポイントは3つです。

① **肩甲骨は肋骨の上に乗っている**

② **肩甲骨は鎖骨とつながっている**

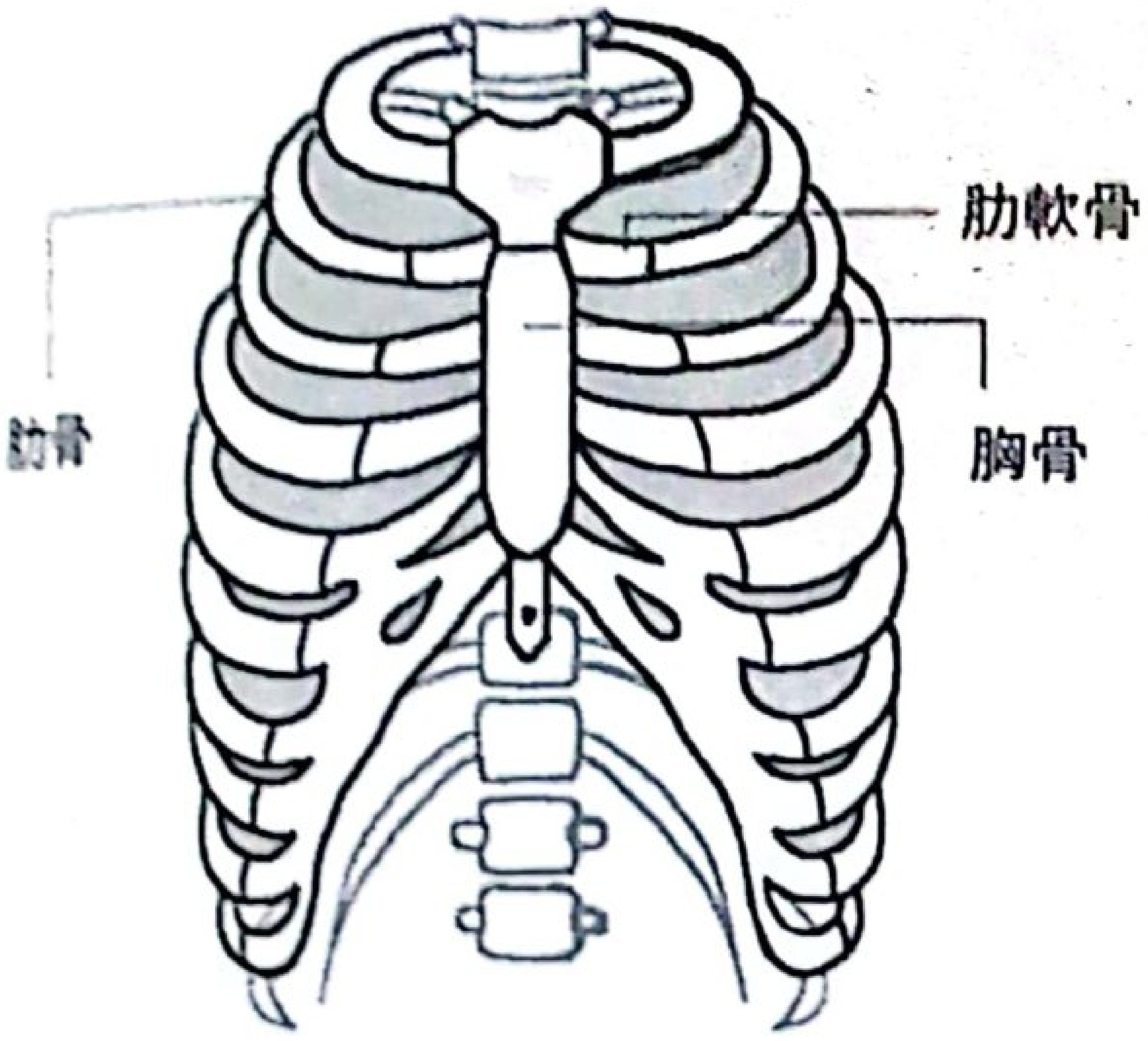
③ **肩甲骨には腕がぶらさがっている**

それぞれについて、詳しくみていきましょう。

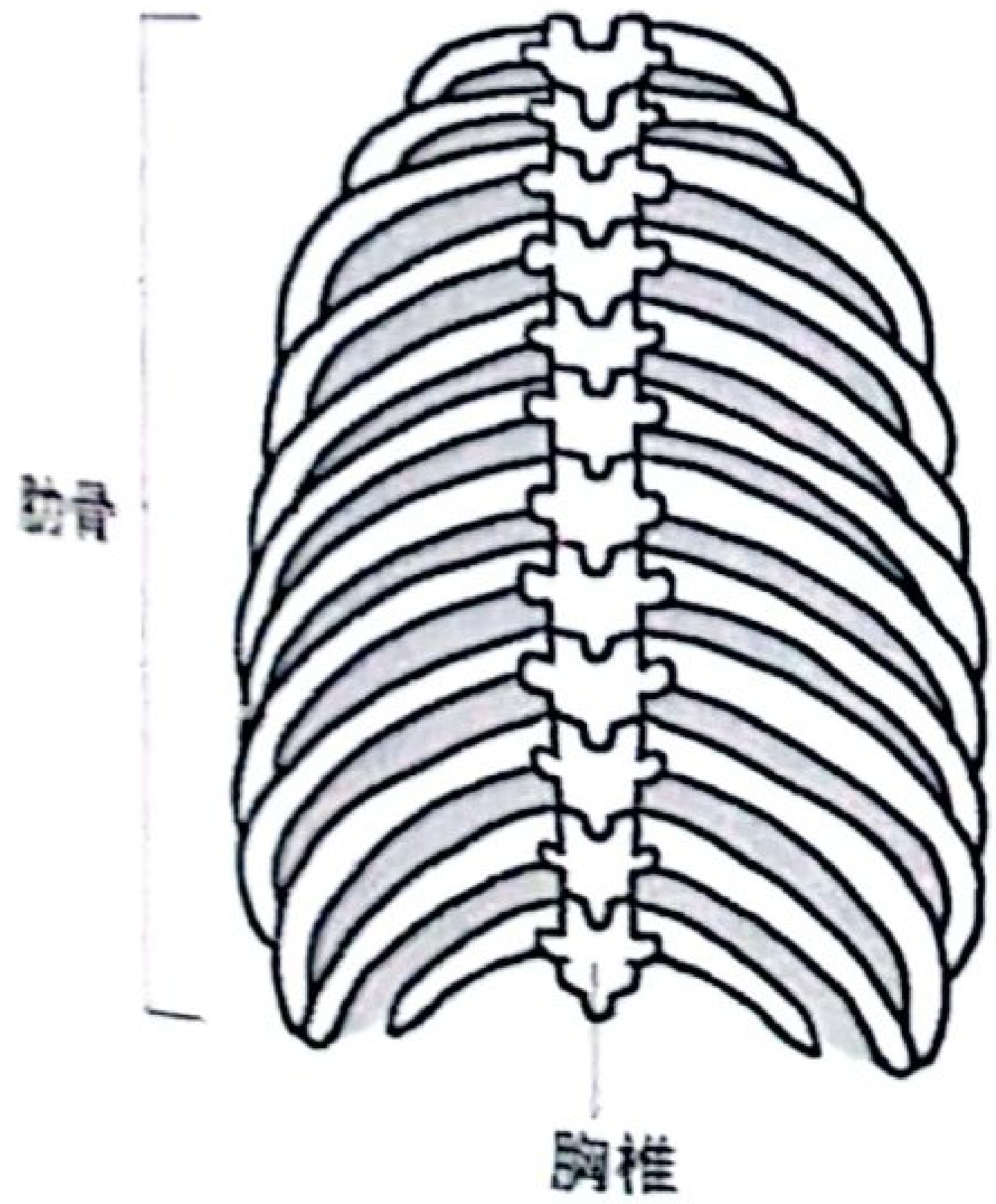
① 肩甲骨は胸郭の上に乗っている

まずは胸郭についてご説明しましょう。胸郭とは、**肋骨**と**肋軟骨**、**胸椎**（肋骨がついている背骨）、**胸骨**の総称です。

前から見た胸郭



後ろから見た胸郭

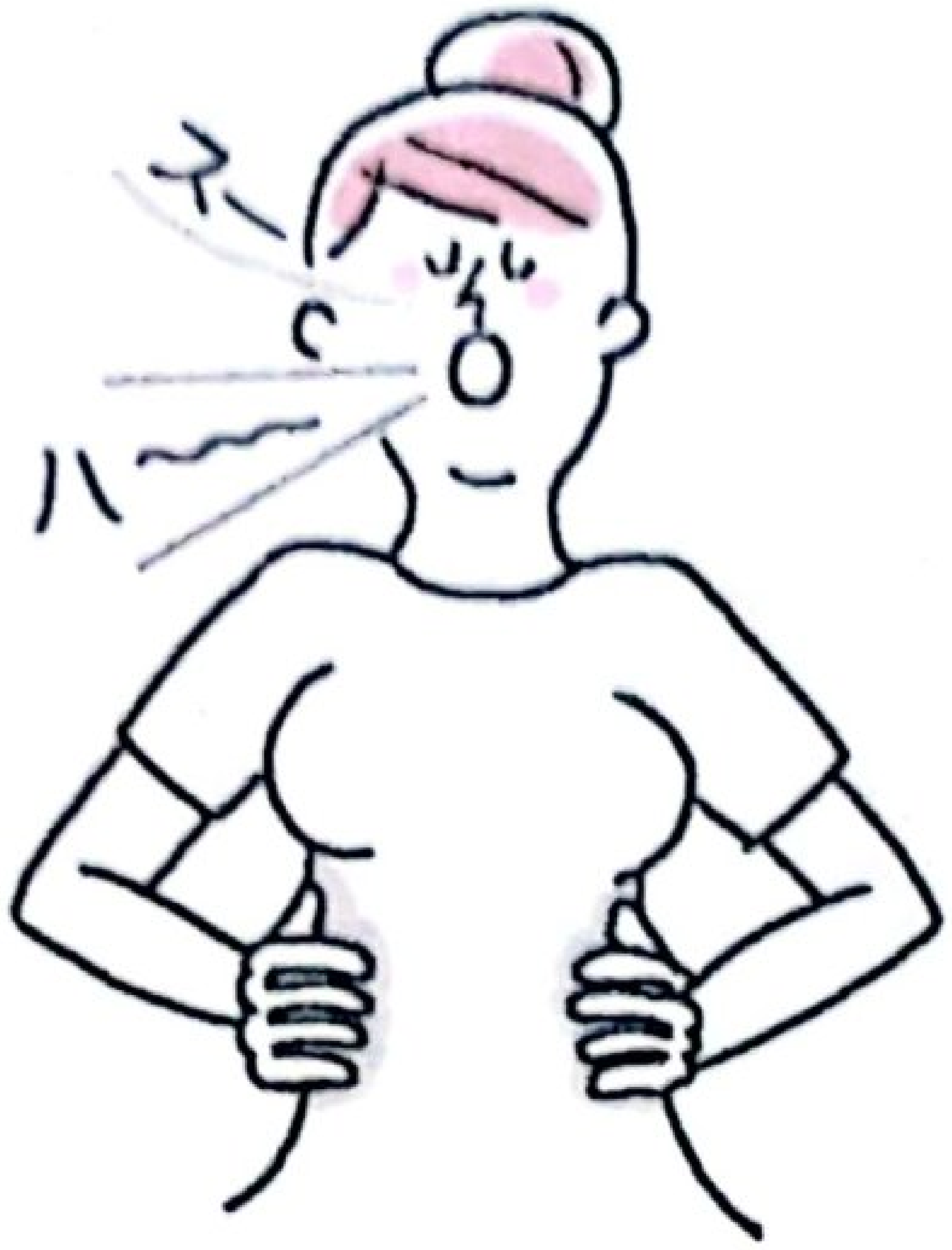


CamScannerでスキャン

肋骨はいわゆる「あばら骨」です。左右に12本ずつある肋骨は、背骨（胸椎）から胸骨まで伸びていますが、途中から骨ではなく、軟骨（肋軟骨）になっています。軟骨は文字通り、柔らかい骨のことです。唐揚げによく使われる鳥の軟骨を思い出していただければ、理解しやすいかと思います。

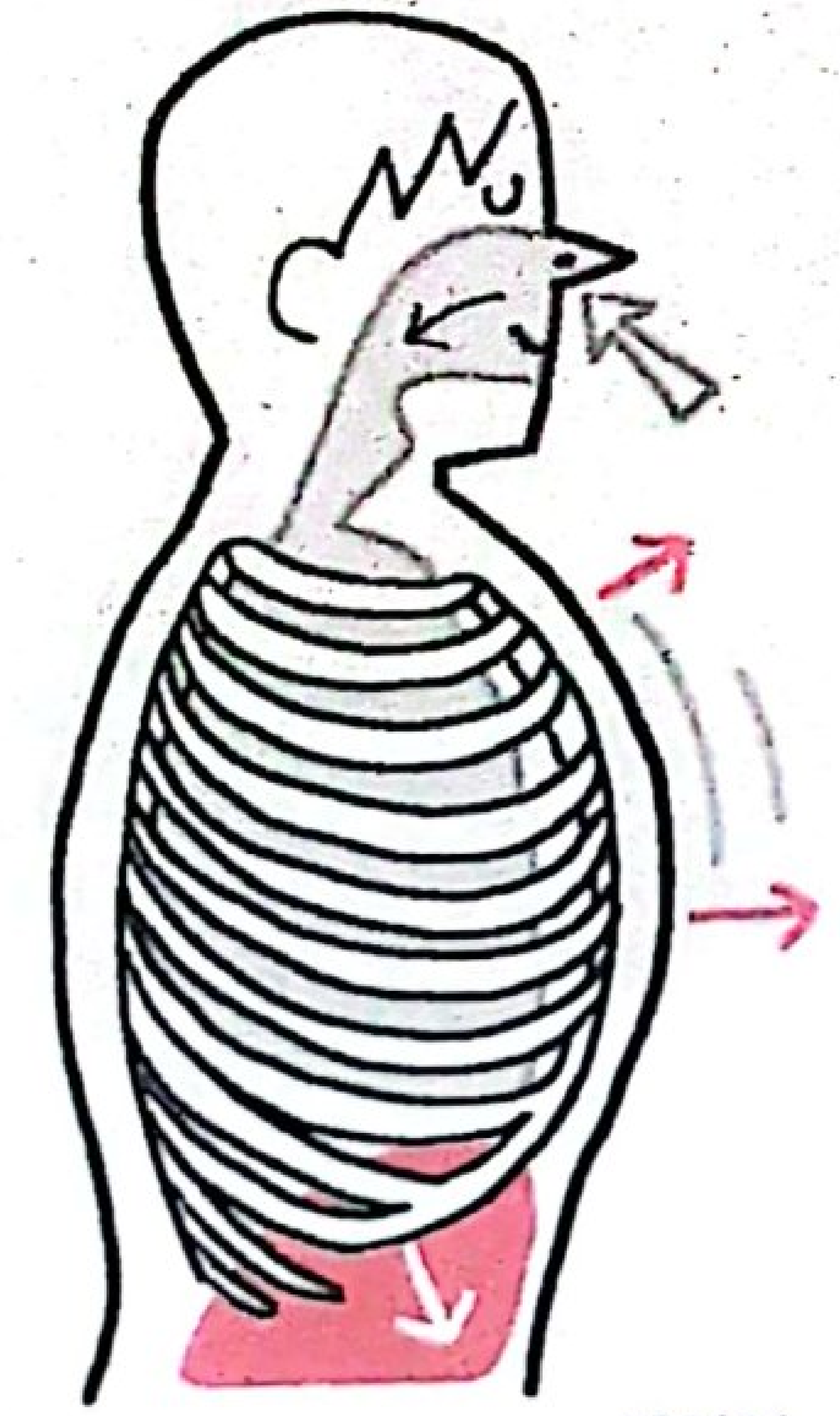
肋骨・肋軟骨・胸椎・胸骨は、自分の手で触ることができます。ただし、身体にお肉がついていると、骨を感じづらいかもしれません。また、肋骨と肋軟骨の違いは、触っただけではほとんどわかりません。

では、さらに胸郭を感じていただくために、胸の下のほうに手をあてて、深呼吸をしてみてください。

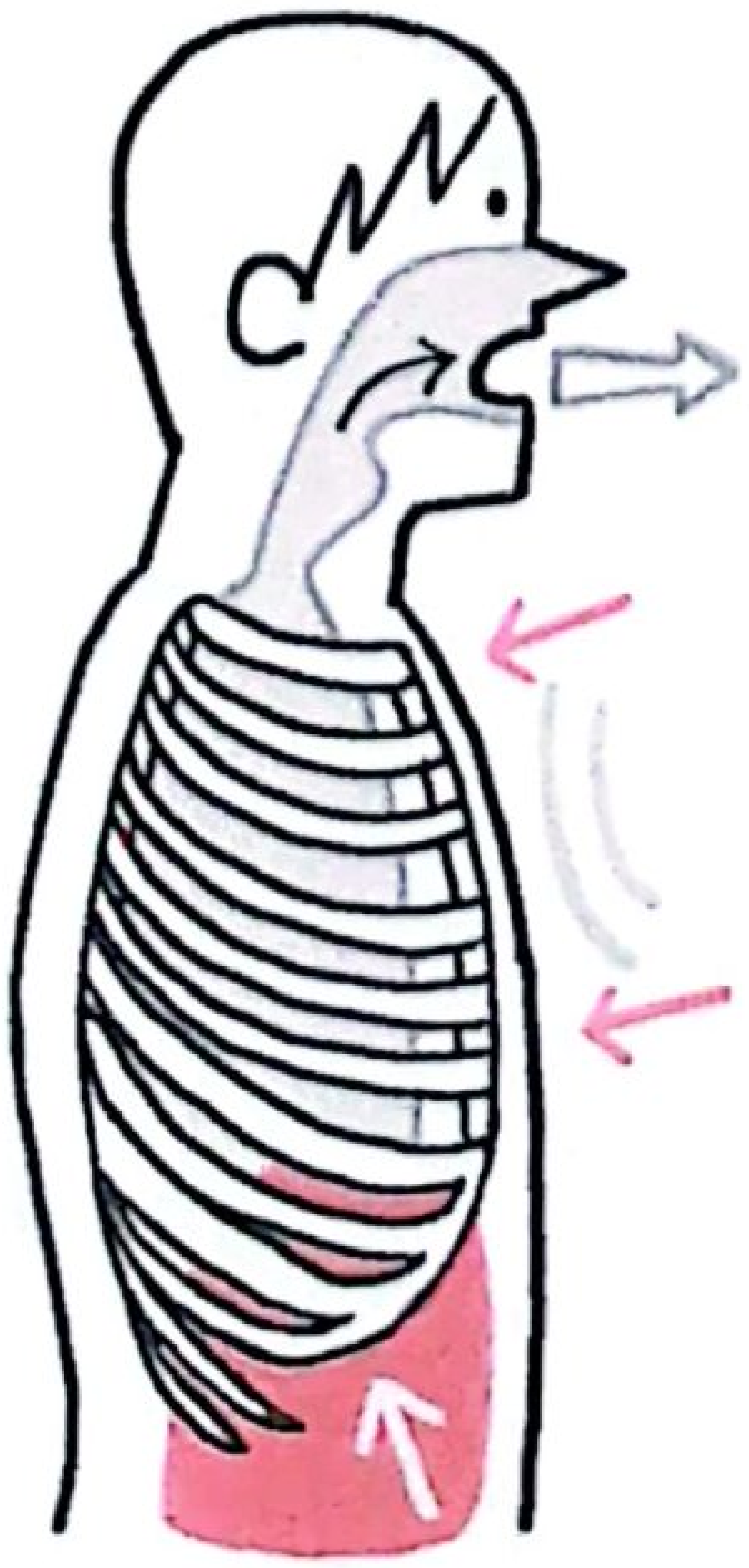


息を吸うと肋骨は前・外方向に広がり、息を吐くと、肋骨は閉じていきます。ちょうど、ブラインドの羽の部分を開閉するような感じです。

感じることができたでしょうか？



息を吸うと肋骨は広がり、横隔膜（おうかくまく）が下がります



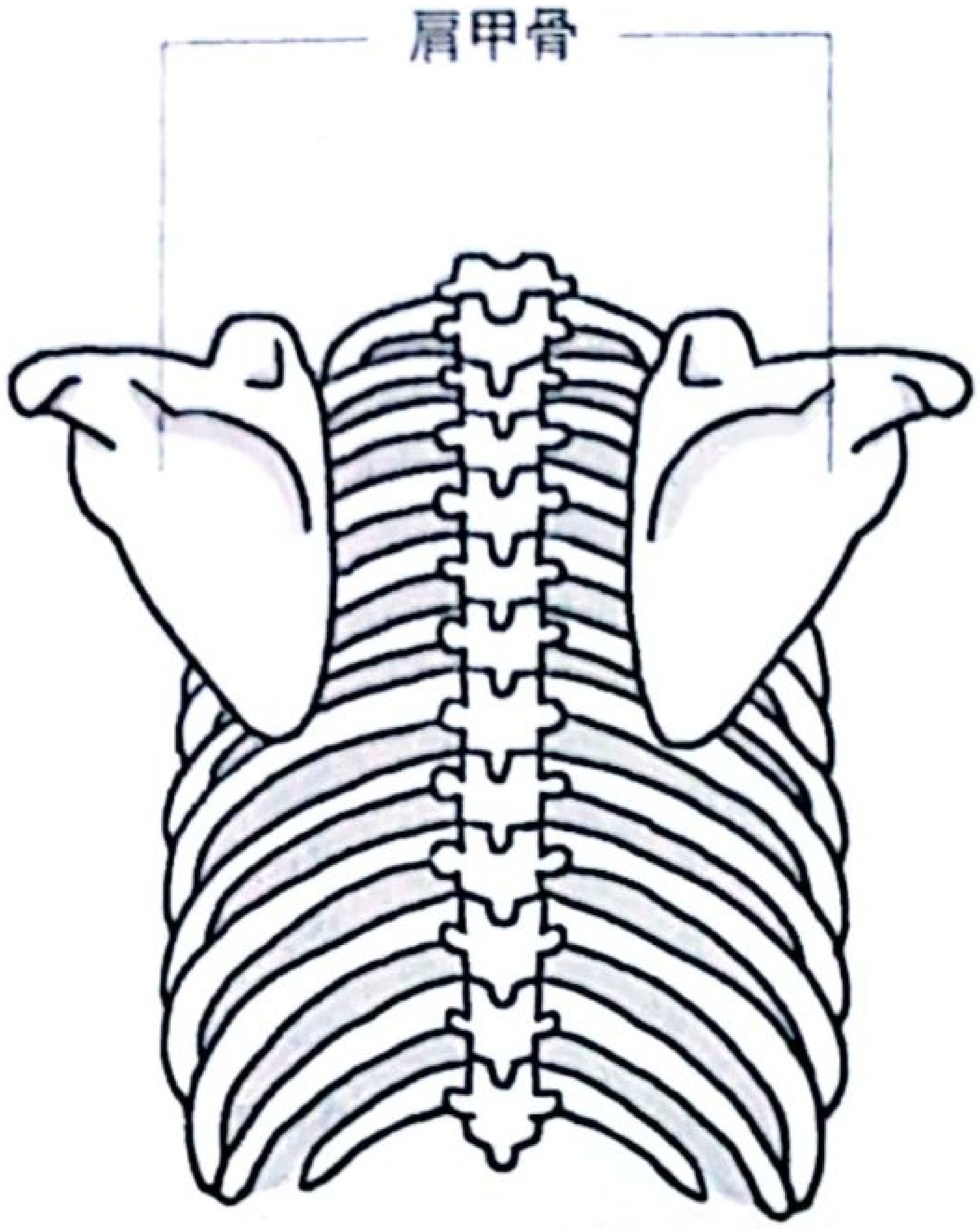
息を吐くと肋骨は閉じられ、横隔膜が上がります

実は、呼吸とは肺が勝手に動くのではなく、肋骨が動くことで成り立っているのです。肋骨が広がることで肺が広がって息を吸うことができ、肋骨を閉じることで肺が収縮して息を吐くことができるのです。

CamScannerでスキャン

胸骨側が骨ではなく軟骨になっているのは、深呼吸などで肋骨が大きく動くときに緩衝材の役目を果たすためです。

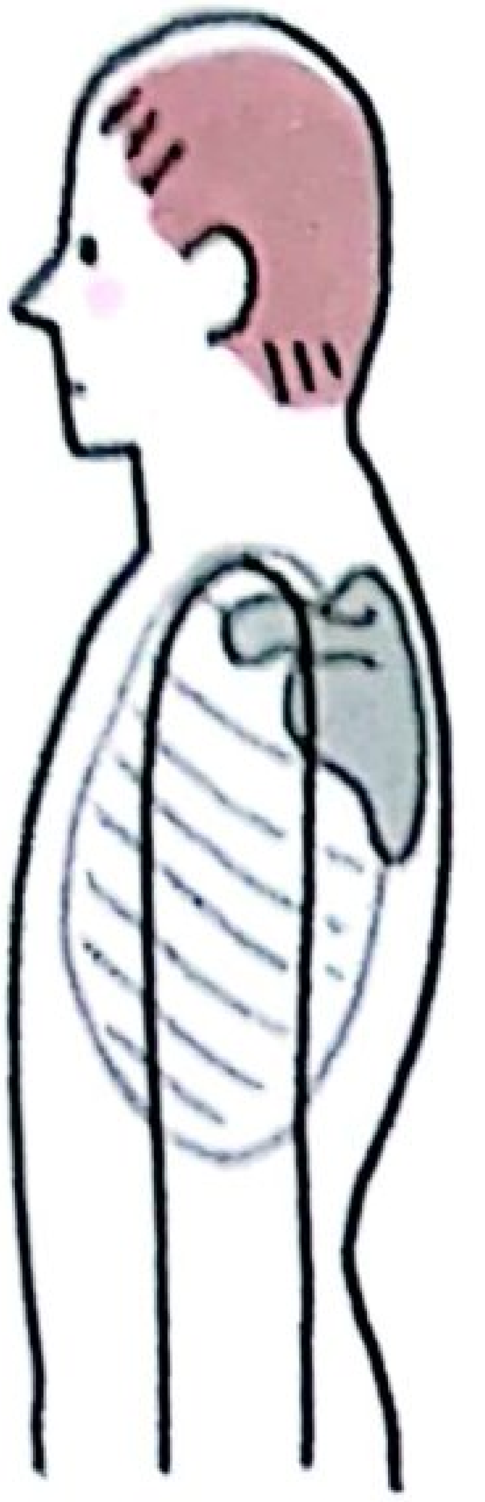
肩甲骨は、この胸郭の背面、12本ある左右肋骨のうち上から2番目～7番目の上にややはみ出すような形で乗っています。



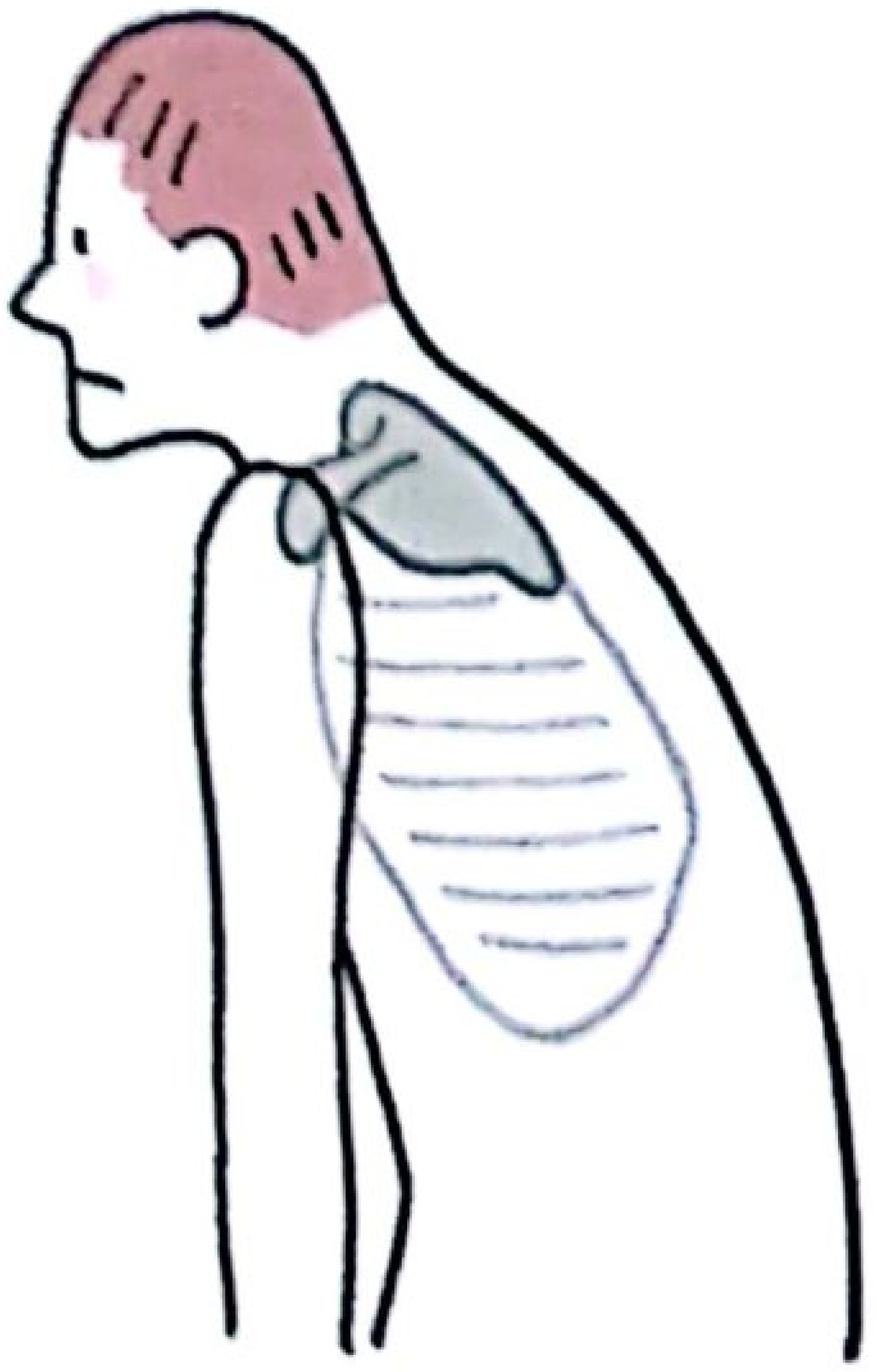
CamScannerでスキャン

骨盤や背骨が正しい位置にあるときには、胸郭と肩甲骨の間には一定の隙間があります。

ところが、骨盤が後ろに傾いて背中が丸くなると、胸郭というカゴが斜めに傾いた状態になります。すると、上に乗っている肩甲骨も前・外方向にスライドしてしまうのです。



胸郭が正しい位置にあれば、肩甲骨は一定の間隔を保って胸郭の上に乗っています



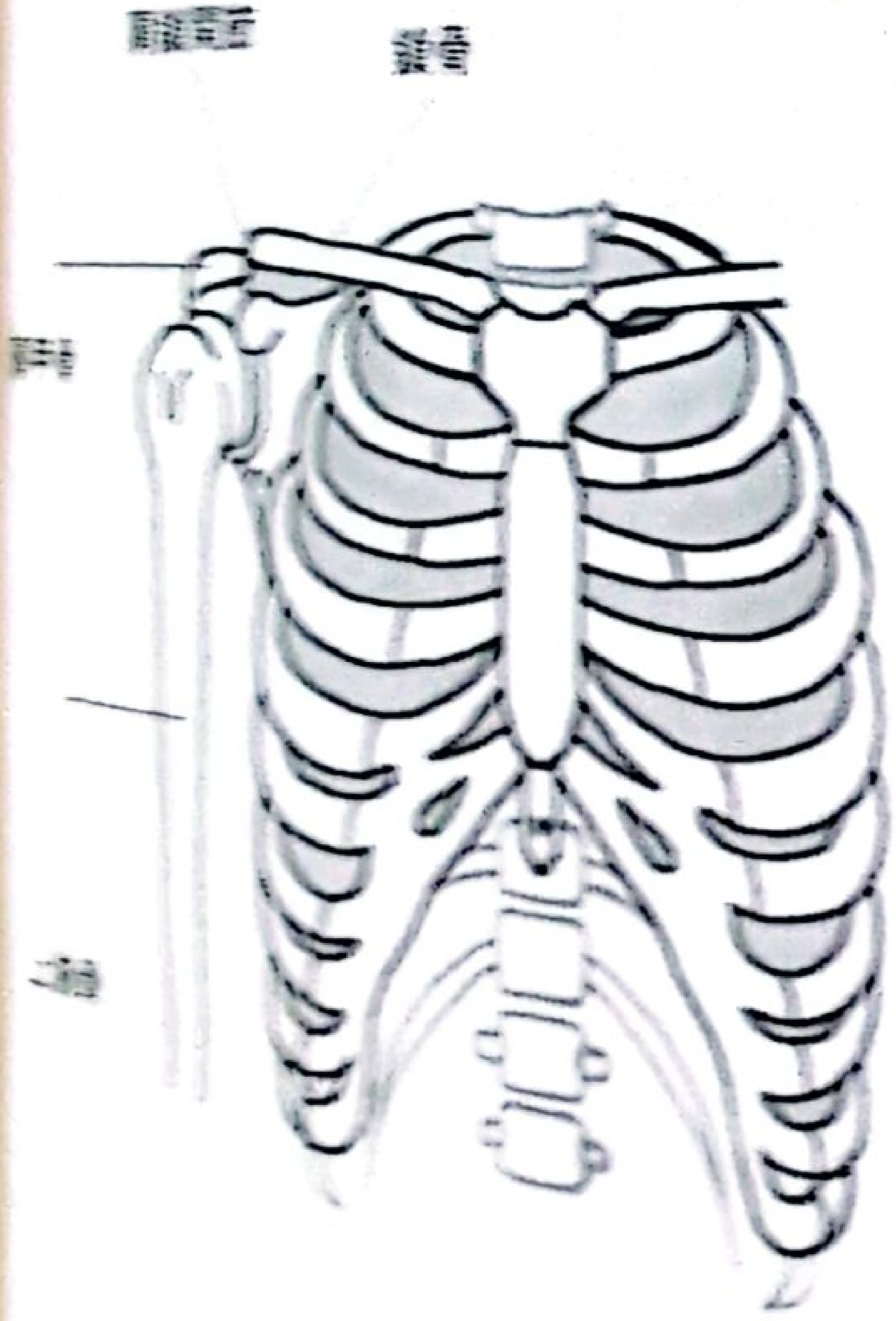
胸郭が斜めに傾くと、肩甲骨も前・外方向にスライドしてしまいます

このスライドをくい止めるために、肩甲骨と胸郭の隙間がなくなってしまいます。
これにより、胸郭の上を自由に動いていた肩甲骨の動きは制限され、丸い背中のまま固定されてしまうのです。
そして、まわりについている筋肉が常に引き伸ばされた状態になり、肩こりや首こりが起こるのです。

CamScannerでスキャン

② 肩甲骨は鎖骨とつながっている

肩甲骨と鎖骨の間の関節を、肩鎖関節といいます。



③ 肩甲骨には腕がぶらさがっている

肩甲骨には上腕骨の受け口があります。つまり、腕は肩甲骨にぶらさがっているのです。

でも、ほとんどの方は「腕は肩から伸びている」と思っているのではないでしょうか。

ここで少し、実験をしてみましょう。

1 背中を丸めてみましょう。そしてその状態で、腕を横から上げてみてください。

2 今度は背筋をまっすぐに伸ばします。そしてその状態で、腕を横から上げてみてください。

いかがですか？

1のように背中を丸めたままでは腕は頭上まで上がらなかったのに対し、2で背筋をしっかり伸ばしたら、腕は問題なく頭上まで上がったのではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

背中を丸めていると上がらなかった腕が、背筋をまっすぐにしたら上がるようになった秘密は、肩甲骨の位置の違いにあります。

84ページでもご説明したように、腰や背中が丸まると、肩甲骨が斜め外方向にズレてしまいます。すると、腕の動きまで悪くなってしまうのです。

肩こりが悪化すると腕が上がらなくなったり、手のしびれや五十肩などが起きるのは、このためです。

背筋を伸ばすかどうかで、腕の動きはこんなに違います！

不眠、頭痛、手足のしびれ……これも肩甲骨のせい？

肩甲骨にはなんと大小16個もの筋肉がついています。

たとえば肩甲骨から頭の後ろ、背骨にかけては僧帽筋という大きな筋肉がついています。頭や首、肩甲骨まわりを動かすときには、この筋肉が働きます。僧帽筋の下には大・小菱形筋がついています。また、肩甲骨からひじの内側に向かっては、上腕二頭筋がついています。いわゆる「力こぶ」です。

このように、肩甲骨からは頭・首・背中・腕、胸まわりなど、上半身のあらゆる部位の筋肉が伸びています。

このため、**肩甲骨が正しい位置にないと、これらの筋肉がすべて無理な状態におかれることになります。**引き伸ばされる筋肉もあれば、縮まったままの筋肉もあり、いずれにしても正常な働きができません。

CamScannerでスキャン

肩甲骨が正しい位置にセットされれば、肩甲骨から伸びるすべての筋肉がリラックスして、正常な働きを取り戻します。

ところが肩甲骨と胸郭の間が狭くなっていると、肩甲骨が正常な位置に戻れないため、周囲の筋肉も引き伸ばされたままになります。

緊張状態が続くために寝ていてもリラックスできず、**寝つきが悪く、眠りが浅くなったりします**。

また、いくら寝ても疲れが取れなかったり、寝起きが悪かったりするのも、肩甲骨のせいかもしれません。

頭がスッキリしなかったり、頭痛がしたりします。肩甲骨から背骨（頸椎）に向かう筋肉が凝ったままになるため、脳にいく血流が悪くなるためです。

そのほか、**耳鳴り**、**手のしびれ**、**胸郭出口症候群**（鎖骨周辺の神経や血管の圧迫

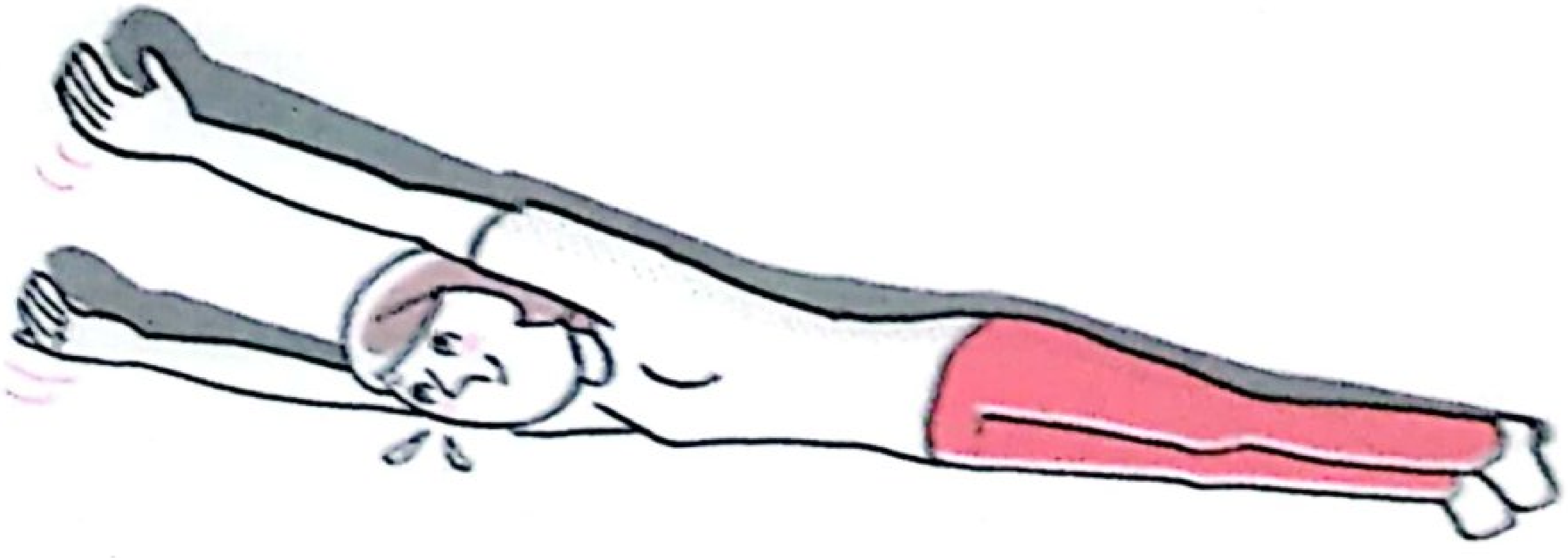
CamScannerでスキャン

などから手指や腕のしびれなどが起きる）、奥歯のうずき、耳閉、立ちくらみ、めまい、ひじ内側縁の痛み、目のショボショボ感（ドライアイ）、風邪の後の咳がなかなかよくならないなども、肩甲骨まわりの固さとそれにともなう肩こりによって引き起こされている可能性があります。

自分でできる肩甲骨チェック

肩甲骨が自由に動けることがいかに大切か、理解していただけたでしょうか？　ではここで、あなたの肩甲骨が自由に動いているかどうか、チェックしてみましょう。

仰向けになって、手をバンザイの形にしてください。手の平がピッタリ床についたら、合格です。



手のひらがどこまで床につくかで、肩甲骨の動き具合がわかります

座ったままできる方法もあります。

腕を背中にまわして、手の平を合わせてください。

肩甲骨まわりが柔らかければ、首の付け根あたりまで手が上がります。

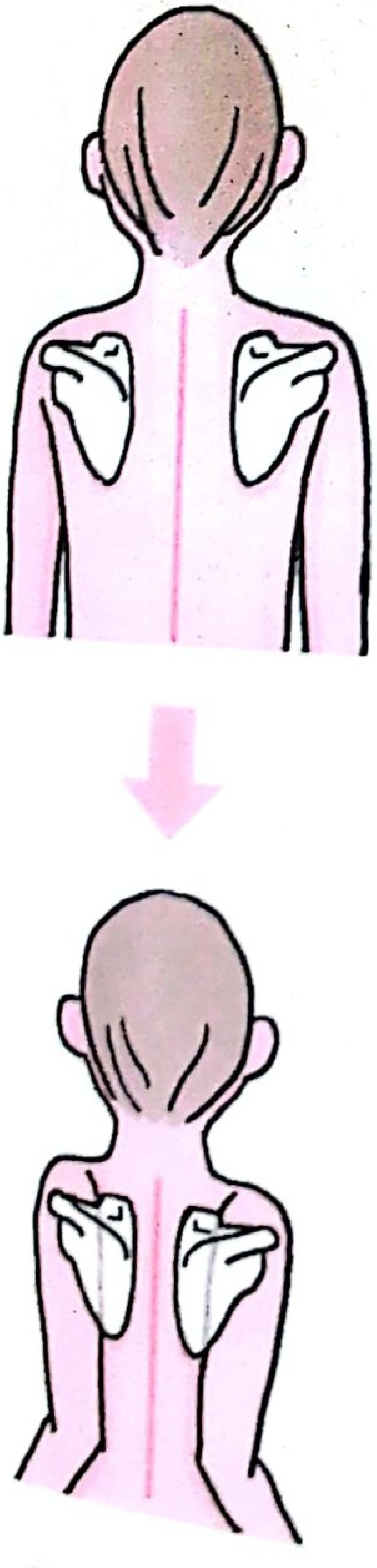
手がどこまで上がるかで、肩甲骨の動き具合がわかります

なかには手の平を合わせることもできない……なんて方もいるかもしれません。そんな方は次からお教えするストレッチを試してみましょう！

カンタンにできる肩甲骨の運動

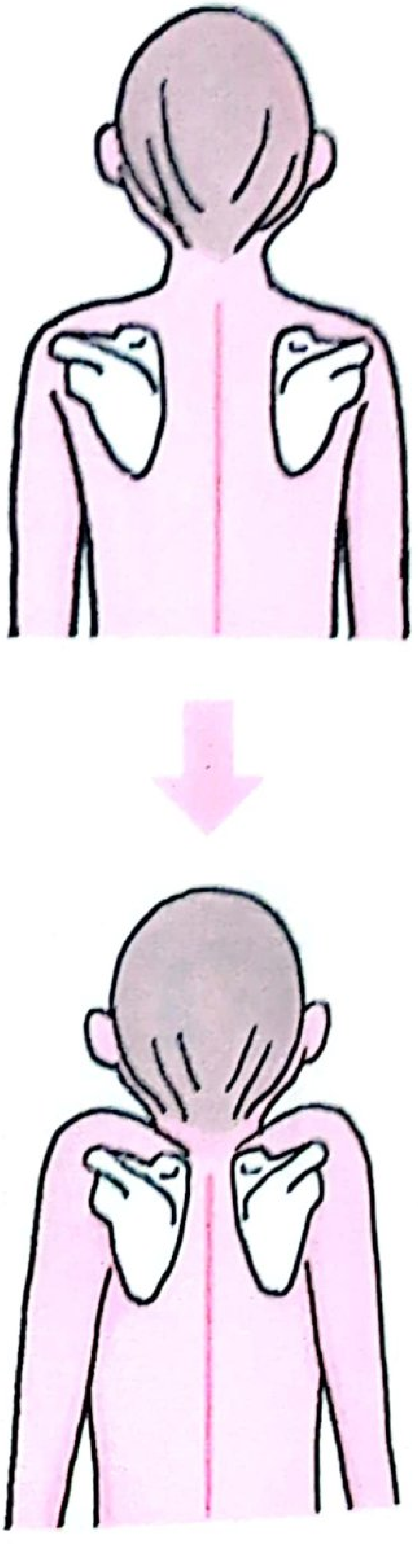
まずはもっともカンタンな方法を2つご紹介します。

「坐骨3センチ」で座り、次に肩甲骨を3センチ背骨に寄せてみましょう。「胸をはろう」と思うと背中が緊張するので、あくまで「肩甲骨を背骨に寄せる」のがポイントです。



肩甲骨を背骨に寄せる

今度は、**肩甲骨を上下に動かします**。



肩甲骨を上下に動かす

これだけでも胸郭の上で動けなくなっていた肩甲骨がリラックスできます。すると、肩甲骨のまわりで固くなっていた筋肉が自由に動けるようになり、**窮屈な状態から解放された血管から筋肉に血液が供給されます**。血液循環がよくなるので筋肉には酸素や栄養が運ばれ、たまった老廃物が運び出されて肩が軽くなります。

仕事の合間などに思い出して行ってみましょう。

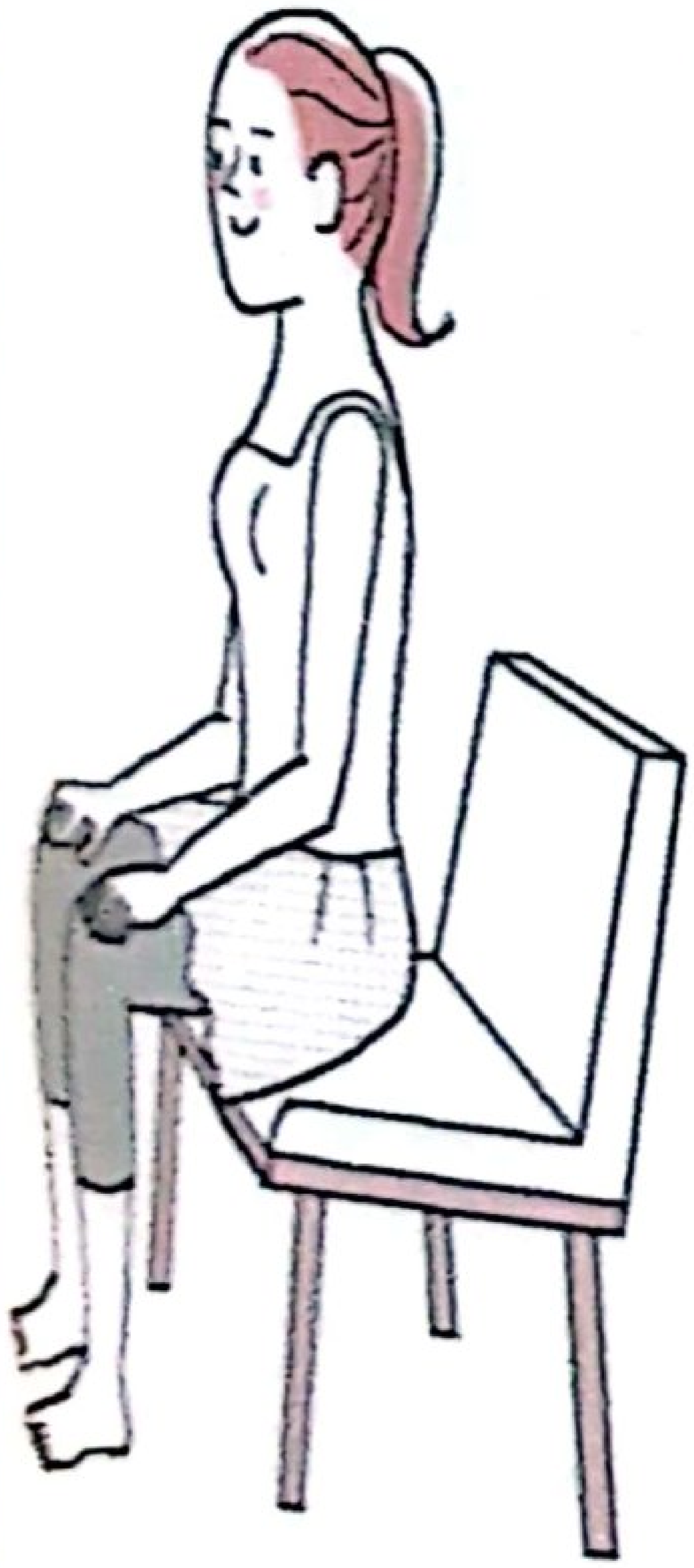
肩こり解消ストレッチ

もっと本格的に肩甲骨まわりをほぐしたい方には、次のストレッチがおすすめです。

このストレッチは、胸郭と肩甲骨の間に直接働きかけます。

1　坐骨3センチの基本姿勢で、椅子に浅めに腰掛けます。

男性はひざを肩幅程度、女性は握り拳1個分ほど開きます。



2　身体は正面を向いたまま、背もたれをつかんで、ひじを直角に曲げます。
その状態で肩甲骨を背骨に寄せて3回深呼吸してください。
外・前方向に開いてしまった肩甲骨を、元の場所に戻す効果があります。

CamScannerでスキャン

3

さらに余裕がある人は、ひじを回してみましょう。肋骨の2番と肩甲骨の上の縁は隣り合っているため、とくに動きが悪くなりがちです。この動きでその部分を解放します。

気がついたときにやってみてください。
上半身のこわばりが取れると、不自然な力が抜け、背骨1センチがさらに気にでき
[illegible]

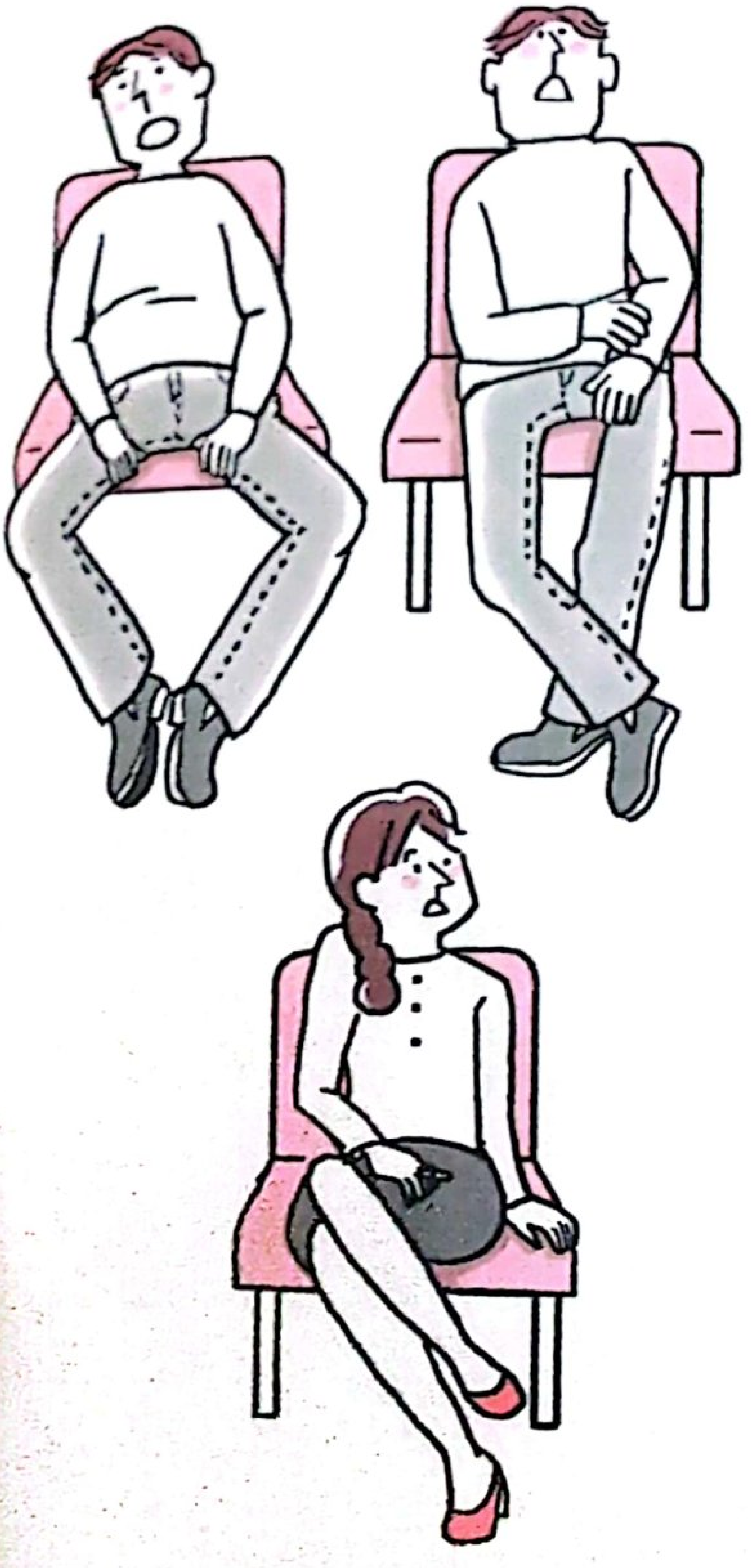
第4章

「坐骨3センチ」からのO脚解消！

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

骨盤が傾くと、股関節もズレる

「坐骨3センチ」をしていても、知らず知らずにひざが開いてしまう……。そんな方は、これまでこんな姿勢をし続けていたのではないでしょうか？



電車などでよく見かける光景です……

ひざを開いたり、足首をクロスしていたり、脚を組んだり……。電車やオフィスなどで、よく見かける光景です。このような姿勢を続けていた方は、「坐骨3センチ」の姿勢をしていても、自然とひざが開いてきてしまうのです。

実は、骨盤が後ろに倒れている方の大半は、股関節まわりにも問題を抱えています。骨盤の定義は狭義では坐骨＋腸骨＋恥骨＋仙骨＋尾骨ですが、広義では股関節＋腰椎を含みます。骨盤と股関節は、密接に関係しているのです。

ここで少し股関節についてご説明していきたいと思います。

「股関節」という言葉を知らない人はいないと思いますが、実際にどの部分を指すのか正確に理解している方は案外少ないように思います。

では、ここでクイズです。

ご自分の股関節を触ってみてください。

どこにあるか、わかりますか？

CamScannerでスキャン

さてこのクイズ、実は正解者はいません。股関節自体は骨盤に深く入り込んでいるので外から触ることはできないのです。ちょっと意地悪でしたね。

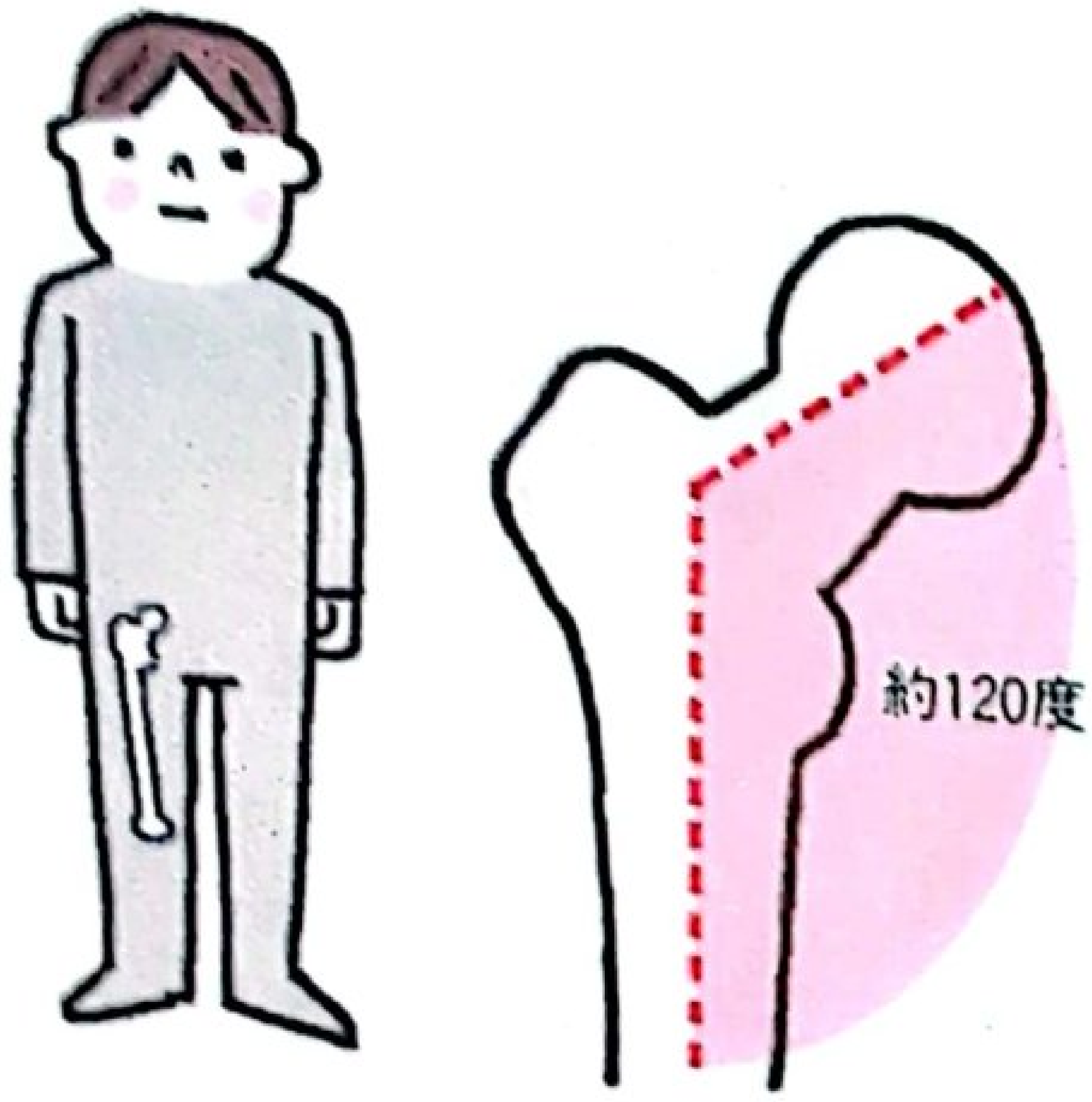
骨と骨のつなぎ目を関節と呼ぶ、ということはすでにご説明しましたが、股関節とは骨盤と大腿骨（太ももの骨）のつなぎ目です。このつなぎ目は杵と臼のような形状になっていて、骨盤の両側にある臼のようなくぼみに、球状の大腿骨の骨頭がはめ込まれています。

CamScannerでスキャン

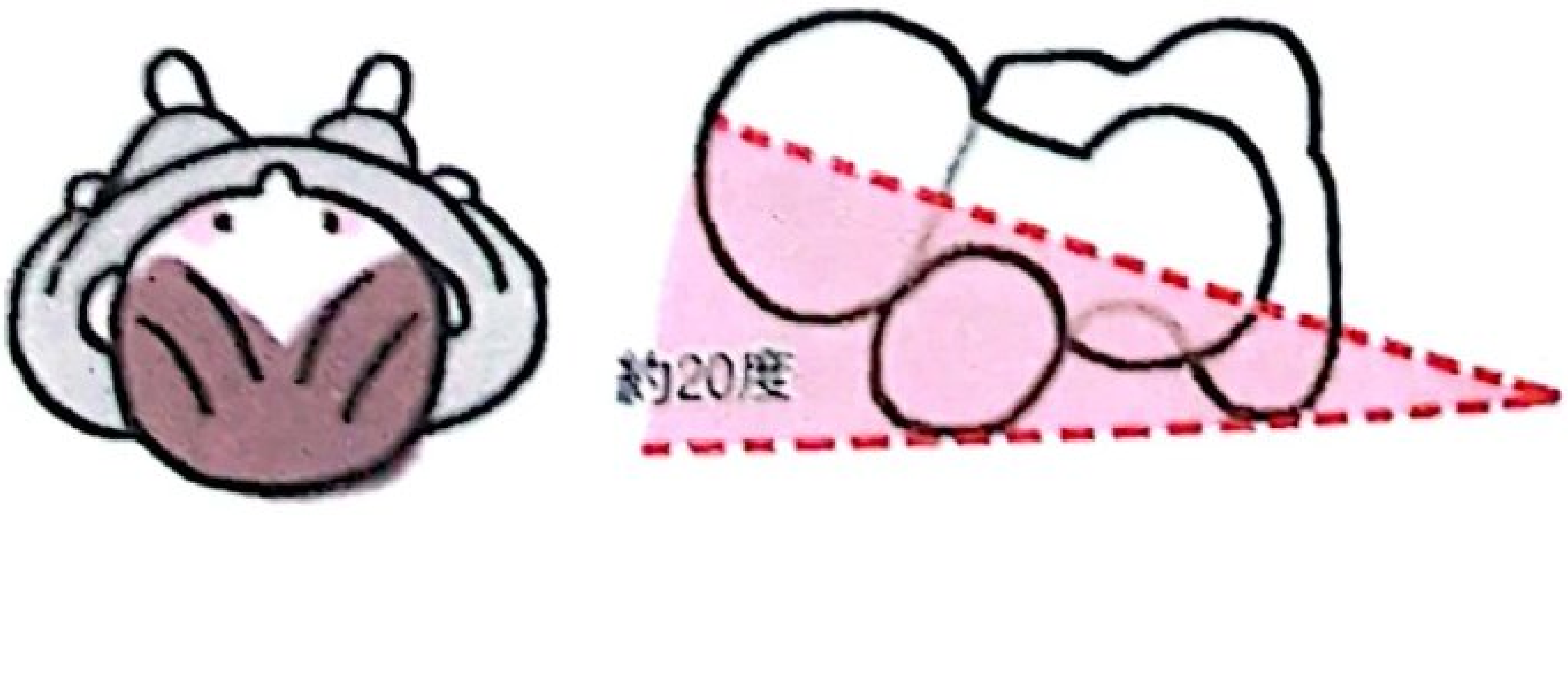
太ももはまっすぐ伸びているというイメージがあるかもしれませんが、大腿骨には不思議な角度がついています。骨盤の臼の部分に入るところで120度ほど折れ曲がり、加えて20度ほど前を向いています。

この不思議な角度のついた部分を、大腿骨頸（だいたいこっけい）といいます。

正面から見た大腿骨頸



上から見た右側の大腿骨頸



この角度のおかげで脚の可動域が広がり、私たちは脚を前後左右に動かしたり、くるくる回したりすることができます。

ただし、高齢になって転んで骨折しやすい部分でもあります。曲がっているから、他より弱くなっているんですね。

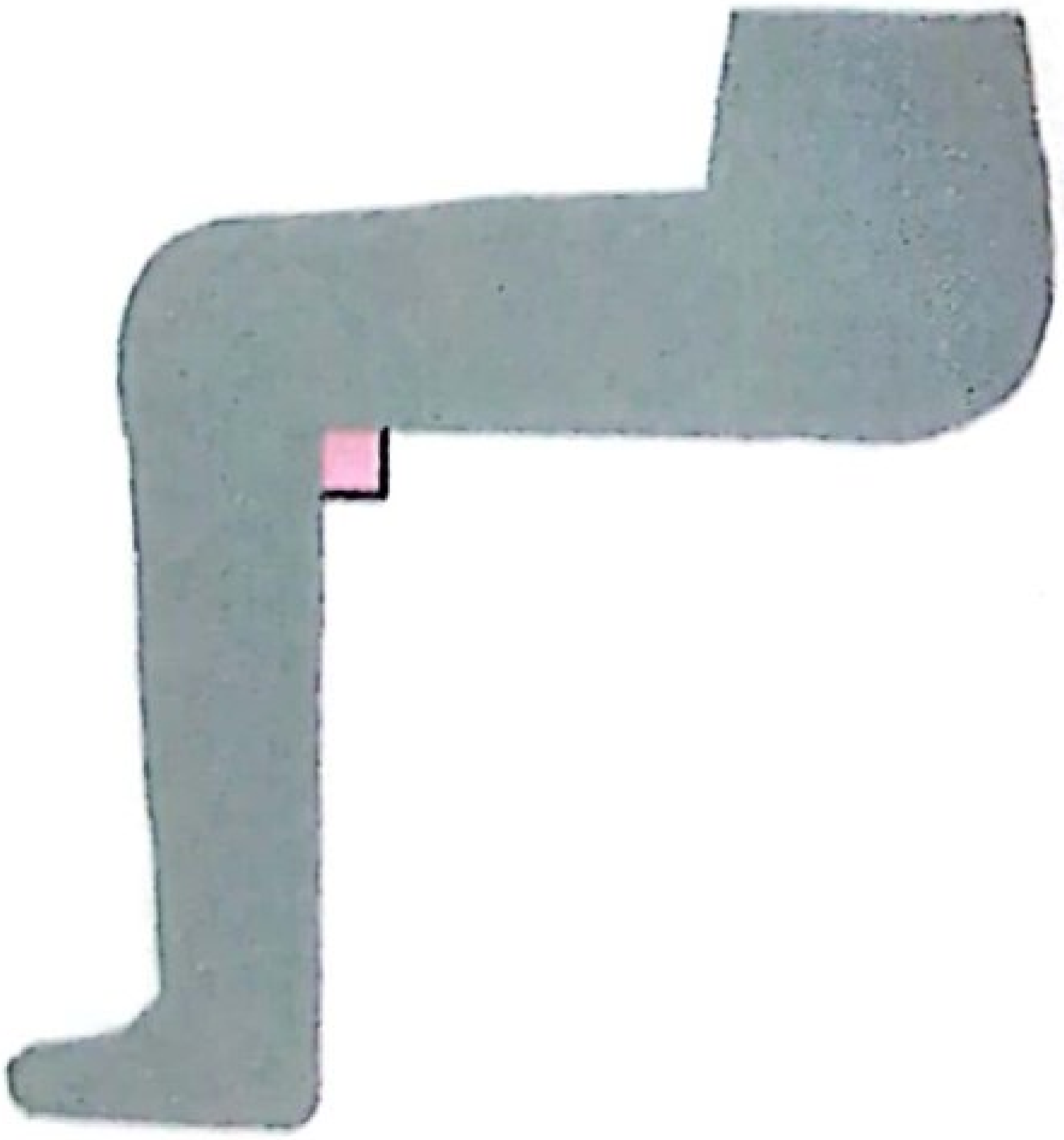
股関節を安定させるためには、「坐骨3センチ」がとても大切です。

CamScannerでスキャン

ひざの真下に足を置く

長年背中や腰を丸めて使ったせいで股関節にズレがあると、「坐骨3センチ」が上手にできなかったり、すぐにくずれてしまったりします。

そこで必ず守っていただきたいのが、**ひざの真下に足を置く**ということです。



ひざの真下に足を置くと、ひざの角度は直角になります

ひざ頭の下に足がまっすぐに伸びているこの状態が、骨格の構造上、一番無理なく体重を受け止められる状態です。ひざの角度を直角にすることで、太ももの裏面が気持ちよくストレッチされるはずです。

足を前のほうに出してしまうと、後ろに重心がかかりがちです。一方、足を後ろに置くのは体重が前にかかるので、見た目の美しさはともかく、骨盤や股関節にとってはそんなに悪いことではありません。

足が前に出ると後ろ重心になって骨盤が後ろに倒れ、「坐骨３センチ」を保つことはできません

足が後ろになっても「坐骨３センチ」を保つことができます

そしてもう1つ気をつけていただきたいのが、ひざの開き具合です。82ページでもお伝えしたように、男性と女性では骨盤の構造が異なりますから。**男性は肩幅程度、女性は握り拳1個分ほどひざが開いている状態**がもっとも股関節が安定した位置になります。

ただし、**女性はひざがぴったり閉じた状態のほうが、内ももの筋肉が鍛えられます**し、見た目も美しくておすすめです。反対に男性は、ひざの開き具合にはそれほど神経質にならなくてもかまいません。

骨盤がもっとも安定するのは上のイラストの状態ですが、女性の場合はひざをぴったり閉じたほうが内ももが鍛えられます

CamScannerでスキャン

なぜ、ひざの位置が重要なのか？

ひざの真下に足を置くこと。
ひざの開き具合は、女性は握り拳1個分以下に、男性は肩幅程度にすること。

このふたつはとても大切なポイントですが、忘れられがちです。そこで、なぜひざの位置に気をつけたほうがいいのか、もう少し詳しく説明してみたいと思います。

立っているときは自然とひざの下に足がまっすぐに伸びています。足で体重を支えるため、もっとも足に負担のかからない姿勢を自然ととっているのです。

ところが、座っているとき、体重を支えるのは坐骨です。立っているときと比べ足にかかる負担が少ないために、ひざからまっすぐに足が伸びていなくても、それほど無理に感じません。

体重の6分の1、体重50キロの方なら脚だけで8キロの重さがあることになります。これがおもりの役割をして、不自然に広がった股関節・ひざ関節・足関節（足首）を、さらに外へ外へと広げていってしまうのです。

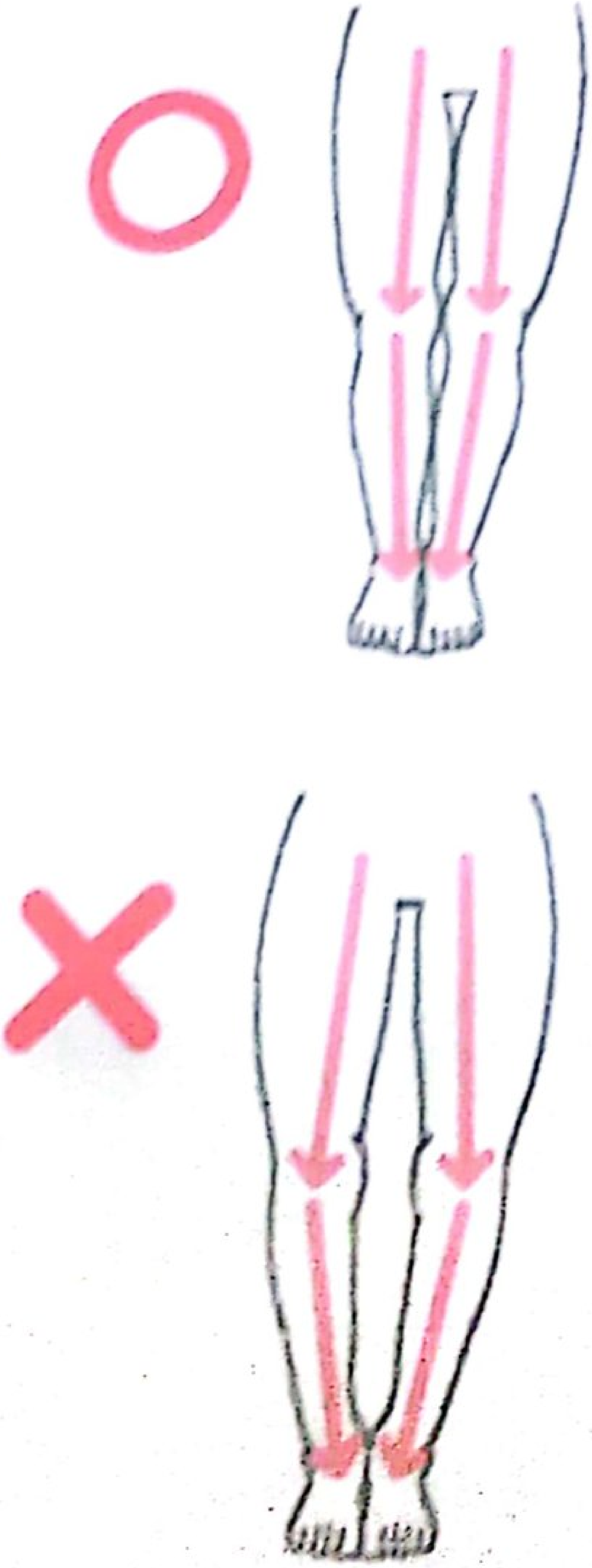
ひざが外に開くと、大腿骨の骨頭が骨盤を押して骨盤が後ろに倒れてしまいます。

それだけでなく、大腿骨やひざ頭から内くるぶしに伸びる脛骨も位置がずれてしまいます。すると足首の外側に脚の重みがかかり、外側重心になります。

長時間こうした姿勢を続けているうちにクセの力が強くなり、立ち上がっても股関節・ひざ関節・足関節が正しい位置に戻れなくなってしまいます。O脚やがに股の状態です。

立っているとき、股関節・ひざ関節・足関節が正しい位置にあれば、体重はまっすぐかかとに落ちていきます。しかしひざが外向きになってしまうと、股関節からひざに向かって体重が外向きに落ち、今度はひざから足に向かって体重が内向きに落ちていきます。

本来まっすぐに落ちる体重がひざで変換されるため、ひざには大きな負担がかかります。もちろん、本来の位置から外れたところで使われているため、股関節や足首にも無理が生じてしまうのです。



骨盤、股関節、ひざ、足首が正しい位置にないと、各関節にかかる負担も大きくなる

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

脚は組まない、あぐらもNG

電車で居眠りしている女性が、スカート姿で脚をガバッと広げてしまっている……。思わず起こして教えてあげたくなる光景です。

こんな事態になることを避けるために、脚を組む女性は多いようです。しかし、これも絶対にやめてほしい姿勢の一つです。

脚を組むと大腿骨の厚みの分だけ、骨盤がねじれます

ためしに、脚を組んでみてください。坐骨の点を感じませんか？ これはまさに、点で体重を支えているため。左右の骨盤が後ろに傾いた状態にありますが、とくに上になった脚の骨盤が大きく傾いています。

ときどき、「片側の脚を組むだけならよくないが、交互に組めばバランスがとれるからよい」と思っている人もいますが、脚を組む、という行為自体が、骨盤を傾けているのです。

CamScannerでスキャン

また、中高年女性はあぐらの姿勢も避けたほうが無難です。

そもそも、あぐらの姿勢をしているとき、骨盤は後ろに傾いています。さらに、あぐらの姿勢はひざを大きく開いており、股関節が自然な位置からずれた状態で固定されています。

男性は女性よりも股関節が骨盤の外側についているので、あぐらの姿勢でそれほどマイナスの影響を受けることはありません。また、若いときは股関節をとりまく筋に弾力があるので、あぐらをかいても姿勢を変えればすぐに股関節の位置が元の状態に戻ります。

気をつけていただきたいのはとくに更年期以降の女性です。更年期以降はホルモンの影響で筋の力が弱くなってくるため、あぐらをやめても股関節が元の状態に戻りにくくなります。ストレッチとして短時間あぐらをかくのはかまいませんが、長時間あぐらをかき続けるのは股関節に負担がかかります。正座にしたり立ち上がったりして違う姿勢もとることを意識するとよいでしょう。

床や畳に座るときの正しい姿勢については、Q&Aでも詳しくご説明していきます。

CamScannerでスキャン

運動すればするほど悪くなる

外側重心は立っているだけでも膝に負担がかかりますが、運動するとさらに負担が大きくなります。

本来の重心からはずれていると、股関節、ひざ関節、足首に不必要な負担がかかることはご説明しましたが、動きが大きくなれば当然負担も増します。また、外側の筋肉ばかりが鍛えられるため筋肉のバランスが悪くなり、股関節・ひざ関節・足首にさらなる負担がかかります。

そしてO脚やがに股をさらに推し進めてしまうのです。

身体のためによいと思って行うウォーキングやジョギングが、実は身体を痛めつけていた、というのは怖いですね。激しい運動は、外側重心を改善してから、それが無理でもせめて改善しながら行いたいものです。

外側重心になっていないか、日常生活でも簡単にチェックすることができます。

CamScannerでスキャン

レベル1　靴のかかとが外側からすりへる

これが一番わかりやすいサインかもしれません。すりへったかかとをそのままに
ていると、さらに外側重心を助長することになります。かかとが外側から減ってしま
うという方は、せめてこまめにかかとを取り換えるようにしましょう。

レベル2　第2・第3指の根元に魚の目やタコができる

骨格が正常な位置にある場合、かかとで着地してから拇指球を通って親指で蹴り上げます。外側重心の人は拇指球や親指まで体重が伝わらず、第2・第3指で受け止めるのでそこにタコや魚の目ができます。

レベル3　足の小指の根元に魚の目やタコができる

第2、第3指からさらに外側に重心がかかっていると、足の小指の根元に魚の目やタコができます。

CamScannerでスキャン

レベル4　肩にかけているバッグが左右に揺れる

外側重心がひどくなると、足を踏み込むたびに、重心が左右に移動するようになります。端から見ると、肩で風を切って歩いているようにも見えます。肩にかけているバッグが身体にぶつかるように揺れていたら要注意です。

痛みが出るころには深刻な事態に……

骨盤を後ろに傾けて背中を丸めて座り続けていると、股関節に不自然な力がかかります。この不自然な力とのバランスを取るために、ひざを開くようになります。**長年その状態が続くと、立ち上がっても両ひざがくっつかなくなってしまいます。**

股関節は可動域が大きいため、少々ずれたところですぐに肩こりや腰痛のような症状が出るわけではありません。でも、両ひざの間が開いてしまったO脚やがに股などは、見た目にも美しくありませんね。

無理なダイエットをするより、脚がまっすぐにスラッと伸びていたほうが、何倍もスリムに見えます。女性はもちろん、男性もスーツやジーンズをおしゃれに着こなせるようになります。外見のことだけを考えても、骨盤や股関節を正しい位置にセットする価値は大きいといえます。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

「とりあえず見た目のことはいい」という方も、やはり油断はできません。これまで述べてきた通り、股関節が正しい位置にないと、「坐骨3センチ」が上手くできません。つまり、知らず知らずのうちに骨盤を後傾させてしまうことになります。

また、痛みが出にくいということは、**痛みが出るときにはかなり深刻な状態になっている**ということです。いま、股関節の痛みがない人も、ひざを開きすぎた生活を続けているうちに症状が出てくる可能性があります。

股関節痛を訴える方には女性が多く、特に更年期以降の女性に増えています。もちろん治療でよくすることはできますが、痛みが出ないうちに防ぐことができれば、身体の負担も心の負担も少なくてすみます。

男性は股関節がもともと外側についているため、女性よりも症状が出にくい傾向はあります。しかし、なかなか取れない腰痛は、股関節が影響していることが少なくありません。

CamScannerでスキャン

「坐骨3センチ」＋「大転子3センチ」

では、股関節を正しくリセットするためには、どうしたらよいのでしょう?

ここでもやはり、「坐骨3センチ」が大切です。

「坐骨3センチ」を実行することで股関節は正常な位置に戻ります。ただ、股関節のずれが大きい人は、そもそも正常な位置がわからなくなりがちです。

そこで、ひざが開きやすい方は「坐骨3センチ」のあとに、次の動作をプラスしてください。

坐骨3センチで腰掛けたら、太ももの外側のでっぱり（大転子）を手の平で包み込むように持ちます。指でグッとつかむようにしてそのまま片方ずつ斜め45度後方（ひじと同じ方向）に3センチほどひっぱりましょう。

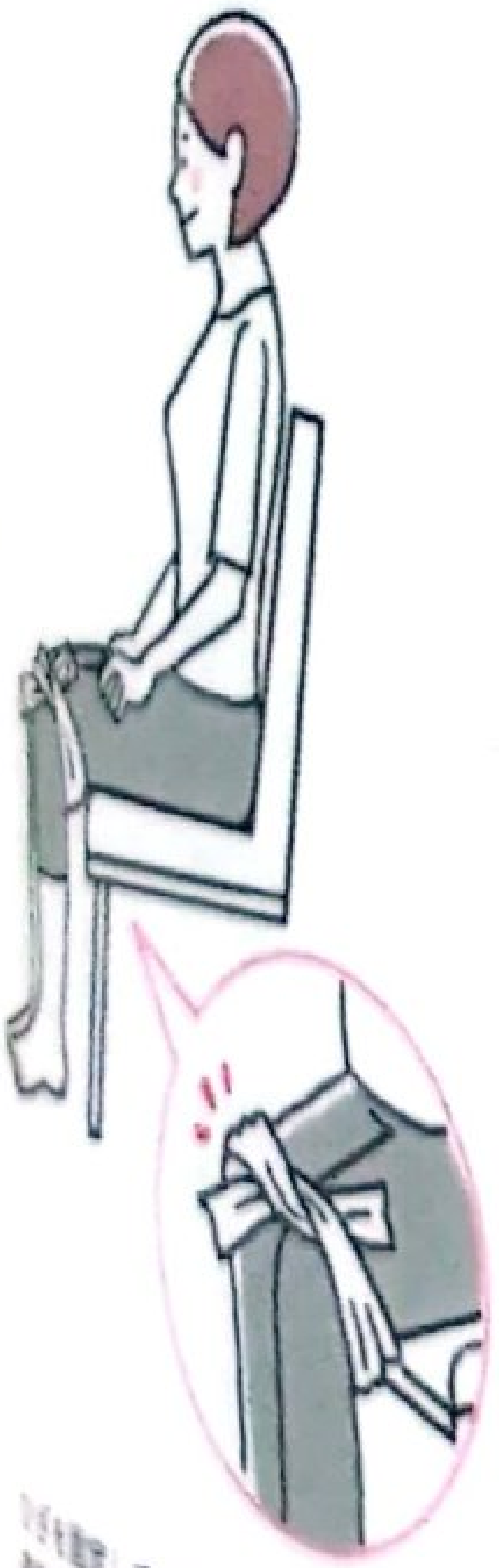
いかがですか？
「坐骨3センチ」が随分楽にできるようになったのではないでしょうか。
ついついひざが開いてしまうという方は、「坐骨3センチ＋大転子3センチ」にするとカンタンに安定した座り方ができます。さっそく挑戦してみてください。
もちろん、ひざの真下に足を置くこともお忘れなく！

※片平悦子のブログで、動画を公開しています
http://ameblo.jp/herumes77/

ハンカチやスカーフでひざを固定！

ひざを閉じるのが大事だということはわかっても、現実にはひざを閉じて生活するのは楽ではありません。今まで背中が丸かった方ほど後ろ重心が身についているため、それにつられてひざは自然に左右に開いてしまいます。

そこで、強制的にひざを閉じてしまいましょう！



ひざを固定してしまえば、自然と正しい姿勢が保てます

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

男性は肩幅、女性はしっかり閉じるか拳1つ分でしたよね。それ以上開かないようにタオルや大判のハンカチ、スカーフ、ストッキングなどで固定しておくのです。マジックテープつきの伊達締めも便利です。

外出先ではバッグの中にしのばせて、職場や自宅ではひざ閉じ用のひもを常備しておくとよいでしょう。

また、ひざ裏が座面から1～1.5センチほど離れていると、ひざ裏の血流がスムーズになります。椅子の高さを調整できないときは、足裏に靴や台などを置いて、高さを調整してみてください。

椅子が高すぎるときは、靴や台などを置いて調整しましょう

「わざわざしばらなくても、意識していれば大丈夫」と思っている方もいるかもしれません。でも、**リラックスしているときや仕事で集中しているとき、ひざの開き具合を意識し続けるのは不可能です。**

いくら「ひざをひもでしばりましょう」とお伝えしても、面倒なのか、なかなか実行していただけない場合もあります。

そこで実行したくなるような体験談をご紹介したいと思います。

腰や股関節の痛みで来院されていた60代の男性は、ゴルフが大好き。しかし、ゴルフの途中で何度もぎっくり腰を起こしていたそうです。なんとかしたいと来院され、週に一度治療に通っておられました。ところが治療をした後は楽になっても、1時間以上かけてゴルフ場まで車を運転していると、車を降りるときにはひどい腰痛で立ち上がることができないといいます。

そこで運転のときにはできるだけ背もたれを直角に近づけて「坐骨3センチ」の姿勢をとり、さらにストッキングでひざをしばって肩幅より開かないようにアドバイスしました（もちろん、安全運転ができる程度の自由を残しています）。

そして次の週、にこにこしながら「痛くなく車を降りられた……ね」と報告してくださったのです。

この報告からもわかるように、ひもで脚をしばるのは、なにもO脚改善のためだけではありません。「坐骨3センチ」がきれいにできるようになるので、「坐骨3センチ」で改善できるもの、つまり肩こり、腰痛、その他もろもろの不調に有効なのです。

早い方はすぐに効果を実感できます。ぜひ一度試してみてください。

寝ているときにも脚をしばろう！

O脚を改善したい方はもちろん、腰痛にお悩みの方、朝起きても疲れがとれにくい方、寝返りをうつのがつらいという方にオススメしたいのが、寝るときに脚をしばるという方法です。

O脚の方は寝ている間に自然とひざを外に開いてしまいます。昼間気をつけても、**長い睡眠時間ひざを開きっぱなしにしていては、せっかくの努力が水の泡です。**

できれば、太ももの付け根、ひざの上（お皿の箇所は避ける）、**ひざの下の3カ所**をしばってください。

寝ているときは**無意識に脚を開く**ため、ひもで直接脚をしばると、**身体が脚を開こう**としたときにひもが食い込んで痛くなることがあります。そこで、**脚にタオルをま**いてからその上にひもでしばるとよいでしょう。

ひもで脚をしばったりしたら、寝ても疲れがとれないんじゃないか？　と思われる方もいるかもしれません。しかし、脚をしばることで骨盤が正しい位置にセットされ、仙腸関節（150ページ参照）の緊張がとれ、仙骨の裏側にある副交感神経が十分働き、リラックスすることができます。

ひもで脚をしばっていただければ、あとは横向きでもうつぶせでも、自由に寝ていただいて大丈夫。最初は違和感があるかもしれませんが、しばらくすれば慣れてスヤスヤと眠れるようになるでしょう。

翌朝はいつもよりもスッキリと目覚められるはずです。

「坐骨3センチ」でひざが開かなくなるまで続けてみてください。

脚をしばって屈伸運動

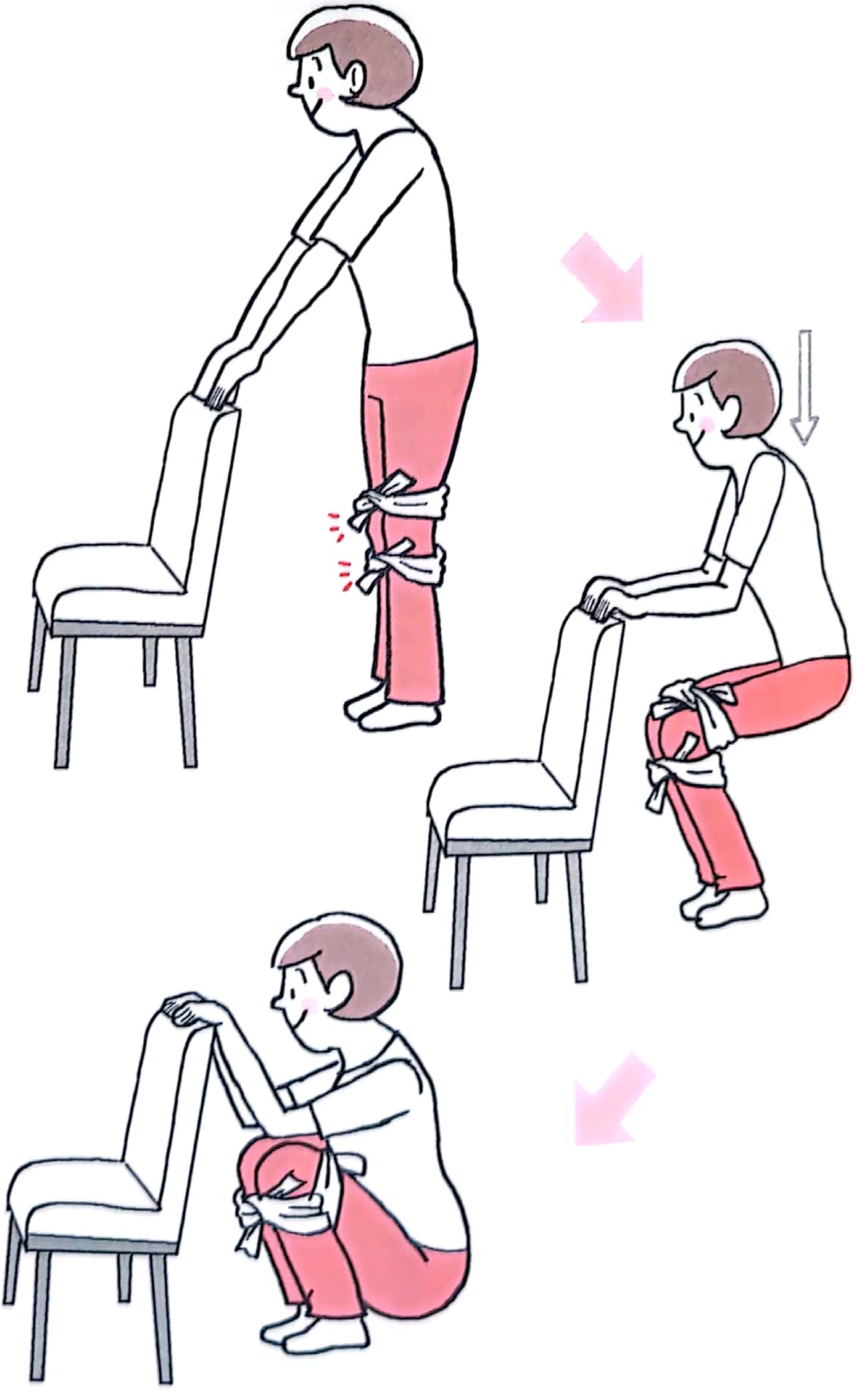
O脚でお悩みの方にさらにオススメしたいのが、脚をしばって行う屈伸運動です。

まず、**ひざ頭を避けてひざの上と下をひもで結びます。そのまま壁や椅子などにつかまって、屈伸をしてください。**

反動を使わずなるべくゆっくり行うことで、普段使われづらい脚の内側の筋肉が使われます。

筋肉の内と外のバランスがよくなることで、外側重心が解消され、O脚改善に効果を発揮します。

最初は3回くらいからはじめて、少しずつ回数を増やしていくとよいでしょう。



最後の仕上げ！　タオル寄せ運動

Ｏ脚改善の最終仕上げとしてご紹介したいのが、タオル寄せ運動です。外反母趾の予防・改善として紹介されることも多いようですが、ひざから下の筋肉をまんべんなく使う訓練になるため、Ｏ脚改善に効果的です。

やり方は、カンタン。床に広げたフェイスタオルや手ぬぐいのはじに裸足で乗ります。かかとをタオルのはじに固定したら、**足の指を使ってタオルを土踏まずの中に折り込んでいきます。** ひざから下の筋肉がうまく使われると、タオルが全部土踏まずに入ります。

外側重心になっていると、タオルを引き寄せることすらできません。

ポイントは足の親指を上手に使うこと。土踏まずにきれいにタオルを入れられるまで、がんばって続けましょう。

Ｏ脚に悩んで来院された22歳の女性は、当初はひざとひざの間が６センチも開いている立派なＯ脚でした。それが１カ月、３回の治療でひざとひざがほぼつくようになったのです。

もちろん、治療の効果もありますが、ご本人が姿勢に気をつけ、寝るときには脚をしばり、ストレッチを熱心に続けた努力のたまものです！

足の指を使ってタオルを土踏まずに入れ込んでいきます